

**OPINNÄYTETYÖ**

**Riikka Tuuliainen 2013**

**MAITOTILOJEN EMÄNTIEN JA  
ISÄNTIEN HYVINVOINTI LAPISSA  
2013**



**Rovaniemen  
ammattikorkeakoulu**  
University of Applied Sciences  
LUC

**MAASEUTUELINKEINOJEN KOULUTUSOHJELMA**



ROVANIEMEN AMMATTIKORKEAKOULU

LUONONVARA-JA YMPÄRISTÖALA

Maaseutuelinkeinojen koulutus ohjelma

Opinnäytetyö

## **MAITOTILOJEN EMÄNTIEN JA ISÄNTIEN HYVIN- VONTI LAPISSA 2013**

Riikka Tuuliainen

2013

Ohjaaja Hilikka Jankkila

Hyväksytty \_\_\_\_\_ 2013 \_\_\_\_\_

---

<b>Tekijä</b>	Riikka Tuuliainen	<b>Vuosi</b>	2013
<b>Työn nimi</b>	Maitotilojen emäntien ja isäntien hyvinvointi Lapissa 2013		
<b>Sivu- ja liitemäärä</b>	43+1		

---

Opinnäytetyöni tarkoituksena on selvittää, millainen on maitotilojen emäntien ja isäntien hyvinvoinnin tilanne nykyään Lapissa. Työ on raskasta ja kuormittavaa ja viljelijöiden keski-ikä on korkea.

Tutkimustulokset perustuvat kyselyyn, johon maidontuottajien osoitetiedot tilasin Maaseutuvirastosta ja osoitetiedot sain Maa- ja metsätalousministeriön tietopalvelukeskuksesta. Lähetin kyselylomakkeen 73 tilalle ja kahdet kyselylomakkeet satunnaisesti 14 tilalle eli yhteensä 87 kappaletta, koska ei ollut tietoa, onko tilalla maidontuottajana emäntä ja isäntä vai ainoastaan toinen.

Tutkimuksessa selvisi, että Lapin maidontuottajien keski-ikä on korkea. Maidontuottajat huolehtivat terveydestään ja kunnostaan hyvin. He ovat hyvin motivoituneita työhönsä ja 56 prosenttia kokee, että heidän ammatiaan arvostetaan.

Raskaasta työstä johtuen tuki- ja liikuntaelinsairaudet olivat suurin terveys-ongelma. Terveyshaittoja aiheutui eniten töiden kausiluonteisuudesta, kiireestä, työn kuormittavuudesta, taloudellisesta tilanteesta ja paperitöistä. Vastaajat toivoivat myös yhteistä hyvinvointia tukevia tapahtumia ja oman alan koulutusta.

**Avainsanat**                      hyvinvointi, maidontuottaja

---

<b>Author</b>	Riikka Tuuliainen	<b>Year</b>	2013
<b>Subject of thesis</b>	The welfare of the dairy farm wives and farm hosts in Lapland 2013		
<b>Number of pages</b>	43+1		

---

The aim of the thesis is to find out what the situation of the welfare among the farm wives and farm hosts in Lapland is nowadays. The work is hard and heavy and the middle age of the farmers is high.

The research results are based on the questionnaire of which the addresses of the milk producers were ordered from the Agency for Rural Affairs and received from the Agriculture and Forestry Ministry Information Centre. The questionnaires were sent to 73 farms and two sets of questionnaires were occasionally sent to 14 farms because there was no information of whom the milk producer on the farm was.

The research shows that the middle age of the milk producers in Lapland is high. The milk producers take care of their health and physical fitness very well. They are very well motivated in their work and 56 percent of them feel that their profession is valued.

Due to the hard work the musculoskeletal disorders were the biggest health problem. The seasonal nature of the work, the rush, the stress of the work, the economic situation and paperwork cause most of the health problems. The respondents hoped for common events that support welfare and education in their own field.

**Keywords**                      welfare, milk producers

# SISÄLTÖ

<b>KUVIOLUETTELO.....</b>	<b>1</b>
<b>1 JOHDANTO.....</b>	<b>2</b>
<b>2 HYVINVOINTI.....</b>	<b>5</b>
<b>2.1 HYVINVOINNIN OSA-ALUEET.....</b>	<b>7</b>
2.1.1 <i>Fyysinen hyvinvointi.....</i>	<i>7</i>
2.1.2 <i>Psyykkinen hyvinvointi.....</i>	<i>10</i>
2.1.3 <i>Sosiaalinen hyvinvointi.....</i>	<i>12</i>
2.1.4 <i>Taloudellinen hyvinvointi.....</i>	<i>13</i>
<b>2.2 TUOTANTOELÄINTEN HYVINVOINTI.....</b>	<b>14</b>
<b>3 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....</b>	<b>16</b>
<b>4 TUTKIMUKSEN TULOKSET.....</b>	<b>18</b>
<b>4.1 Taustatiedot.....</b>	<b>18</b>
<b>4.2 Vastaaajien terveys/ hyvinvointi ja terveysongelmat.....</b>	<b>20</b>
4.2.1 <i>Vastaaajien terveys/ hyvinvointi .....</i>	<i>20</i>
4.2.2 <i>Terveysongelmat.....</i>	<i>22</i>
<b>4.3 Työn ja levon määrä.....</b>	<b>24</b>
4.3.1 <i>Työaika päivässä keskimäärin.....</i>	<i>24</i>
4.3.2 <i>Unen määrä .....</i>	<i>26</i>
4.3.3 <i>Loman pituus.....</i>	<i>27</i>
<b>4.4 Terveiden ja hyvinvoinnin ylläpito ja harrastukset.....</b>	<b>28</b>
4.4.1 <i>Terveiden ja hyvinvoinnin ylläpito .....</i>	<i>28</i>
4.4.2 <i>Harrastukset.....</i>	<i>30</i>
<b>4.5 Terveyshaitat.....</b>	<b>32</b>
<b>4.6 Ammatin arvostus ja työmotivaatio.....</b>	<b>33</b>
4.6.1 <i>Ammatin arvostus.....</i>	<i>33</i>
4.6.2 <i>Työmotivaatio .....</i>	<i>35</i>
<b>4.7 Työn- ja vapaa-ajan erottaminen toisistaan.....</b>	<b>36</b>
<b>4.8. Oman alan koulutustarve ja hyvinvointia tukevat tapahtumat .....</b>	<b>37</b>
4.8.1 <i>Oman alan koulutus.....</i>	<i>37</i>
4.8.2 <i>Hyvinvointia tukevien tapahtumien toiveet.....</i>	<i>38</i>
<b>4.9 Työterveyspalvelut.....</b>	<b>39</b>

<b>5 JOHTOPÄÄTÖKSET.....</b>	<b>40</b>
<b>LÄHTEET .....</b>	<b>44</b>
<b>LIITE.....</b>	<b>47</b>

## KUVIOLUETTELO

Kuvio 1. Vastaajat.....	18
Kuvio 2. Työterveyshuoltoon kuuluminen .....	19
Kuvio 3. Vastaajien ikä .....	20
Kuvio 4. Terveys ja hyvinvointi.....	21
Kuvio 5a. Terveysongelmat .....	22
Kuvio 5b. Terveysongelmat .....	23
Kuvio 6a. Työaika päivässä keskimäärin .....	24
Kuvio 6b. Työaika päivässä keskimäärin verrattuna tilan kokoon.....	25
Kuvio 7. Unen määrä .....	26
Kuvio 8. Loman pituus (pv/v) .....	27
Kuvio 9a. Terveysten ja hyvinvoinnin ylläpitäminen.....	28
Kuvio 9b. Terveys ja hyvinvointi.....	29
Kuvio 10a. Harrastukset .....	30
Kuvio 10b. Harrastukset .....	31
Kuvio 11a. Haitat terveydelle ja hyvinvoinnille .....	32
Kuvio 11b. Terveyshaitat .....	33
Kuvio 12. Ammatin arvostus .....	34
Kuvio 13. Työmotivaatio .....	35
Kuvio 14. Työ vai vapaa-aika.....	36
Kuvio 15. Oman-alan koulutustarve.....	37
Kuvio 16. Hyvinvointi ja vapaa-ajan tapahtumat .....	38

## 1 JOHDANTO

Maitotilojen määrä on lähes puolittunut Lapissa vuosikymmenessä. Vuonna 2002 Lapissa oli 840 maidontuottajaa, jotka lypsivät tiloillaan yhteensä 107 miljoonaa litraa maitoa. Vuoden 2011 lopussa tuottajia oli enää 455 ja maitomäärä 88,8 miljoonaa litraa. Lapin ELY- keskuksen vuositilaston mukaan vuoden 2012 lopussa maidontuottajia oli 427 ja maitoa vietiin meijereihin 87,7 miljoonaa litraa. (Yle Perämeri 2012.)

Lappilaisen maaseudun tulevaisuuden yritystoimintaa selvittävän Latushankkeen vastaava Rauno Kuha MTT: sta kertoo, että vuonna 2020 Lapin maidontuottajia jää jäljelle pelkästään normaalin eläköitymisen kautta 335 ja kun tähän lisätään muut lopettamiset, putoaa maidontuottajien määrä lähelle 200. (Kuha 2011.)

Sukupolvenvaihdoksilla ei yksin kyetä pelastamaan Lapin maidontuotantoa. Tiloilta vaadittaisiinkin rohkeutta turvata elinvoimaisen tilan jatkuvuus vaikka myymällä tila perheen ulkopuolelle. Lapin tiloillakin on päädytty eläinten pidon lopettamiseen kokonaan, jos lapsista tai muista sukulaisista ei ole löytynyt jatkajaa. (Yle Perämeri 2012.)

Maito on tärkein maataloustuotteemme ja maidontuotantoalue on koko maa. ”Maidossa on paljon mahdollisuuksia ja kehittyvillä tuotteilla on lisäarvo myös maidontuottajalle. Tuotantokustannusten jatkuva kasvu nakertaa kuitenkin tuottajahintaa ”, toteaa eräs lappilainen maidontuottaja. (Lapin Kansa 2013.)

Opinnäytetyöni aihe, maitotilojen emäntien ja isäntien hyvinvointi Lapissa 2013, sai alkusysäyksen huolesta, miten lappilaisen maidontuotannon käy tulevaisuudessa. Opinnäytteeni pääkysymys on, miten lappilaiset maidontuottajat jaksavat tällä hetkellä ja miten he kokevat oman hyvinvointinsa? Työ on raskasta koko ajan muuttuvissa olosuhteissa ja vil-



jelijöiden keski-ikä on korkea. Lapissa kasvukausi kesällä on lyhyt ja peltotyöt on tehtävä kiireellä luonnonolosuhteet huomioiden.

Aiheeseen liittyen maaseutuyrittäjien työolosuhteita Lapin läänissä on selvitetty muun muassa MAAHY- hankkeessa 2010 ja maaseutuyrittäjien työhyvinvointia ja työterveyden edistämistä myös 2010. Pelkästään lappilaisten maidontuottajien hyvinvointia ei ole tutkittu.

Hyvinvointi on yläkäsite työhyvinvoinnille. Hyvinvointiin kuuluu sekä objektiivisesti mitattavia asioita että subjektiivisia arvostuksia ja tuntemuksia. Objektiiviseksi hyvinvoinnin osatekijöitä katsotaan olevan yleensä terveys, elinolot ja toimeentulo. Subjektiiviseen hyvinvoinnin osatekijöitä ovat sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen ja onnellisuus. Hyvinvoinnin objektiiviset ja subjektiiviset osatekijät vahvistavat yleensä toinen toistaan. Hyvä terveys ja elinolot sekä toimeentulo heijastuvat usein subjektiivisena hyvinvointina. Mutta hyväkään terveys, korkea elintaso ja turvattu toimeentulo eivät välttämättä takaa subjektiivista hyvinvointia. (Moisio–Karvonen–Simpura–Heikkilä 2008,14.)

Maidontuottajan hyvinvointi heijastuu suoraan työhyvinvointiin ja sitä kautta myös lehmien hyvinvointiin ja tuotannon määrään. Terveet ja hyvinvoivat lehmät puolestaan tuottavat iloa ja tuloja emännälle ja isännälle. Hyvinvoiva maidontuottaja jaksaa tehdä myös tulevaisuudensuunnitelmia.

Maaseutuyrittäjän työterveyshuoltoa ohjaavat lait ja asetukset. WHO on määritellyt terveyden edistämisen käsitteen seuraavasti: ”Terveyden edistäminen on toiminta, joka lisää ihmisten mahdollisuuksia niin terveytensä hallintaan kuin sen parantamiseen. Jotta täydellinen fyysinen, henkinen ja sosiaalinen hyvinvointi voitaisiin saavuttaa, on yksilöiden ja ryhmän kyettävä tunnistamaan ja toteuttamaan toiveensa, tyydyttämään tarpeensa ja muuttamaan ympäristöä tai opittava tulemaan toimeen sen kanssa.” (Kähkönen—Paloranta—Peura 2010.)

Maaseutuyrittäjille suunnatun työterveyshuollon taustalla on useita lakeja ja asetuksia. Yksi niistä on työterveyshuoltolaki. Se on säädetty 1978 (743/1978) ja uusittu vuonna 2001 (1383/2001). Maaseutuyrittäjälle työterveyshuoltoon kuulumisen on vapaaehtoista, mutta yrittäjän on järjestettävä työntekijänsä työterveyshuollon piiriin. Maaseutuyrittäjien työterveyshuollon tehtävänä on huolehtia terveyden säilymisestä työvuosien aikana. Työkykyä ylläpitävän toiminnan järjestäminen ja kuntoutukseen ohjaaminen kuuluvat työterveyshuollon tehtäväkenttään. (Kähkönen ym. 2010,16.)

Työterveyshuollon tavoitteena on tukea ja vahvistaa maatilayrittäjän työn ja työympäristön terveellisyyttä ja turvallisuutta. Ennaltaehkäiseviin työterveys-huoltopalveluihin kuuluvat muun muassa työpaikkaselvitykset, terveystarkastukset, työntekijöiden terveyden sekä toiminta- ja työkyvyn arviointi ja seuranta. (Yliselä 2009, 55.)

## 2 HYVINVOINTI

Hyvinvointiin katsotaan kuuluvaksi psyykkinen, fyysinen ja sosiaalinen hyvinvointi. Nämä osa-alueet tukevat toinen toisiaan ja vaikuttavat toisiinsa. Taloudellista hyvinvointia ei voi jättää ulkopuolelle, koska taloudellinen turva on osa hyvinvointia. Hyvinvointi on niin iso asia määritellä, että otan tähän muutamia erityyppisiä filosofisia lähestymistapoja, joissa käsitellään onnellisuutta, hyvinvointia ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Kappaleissa tuon esille miten nämä hyvinvoinnin osa-alueet sisältyvät maidontuottajien elämään.

Filosofi Aristoteles (n. 384–322 eKr.) tulkitsi hyvinvoinnin onnellisuudeksi. Se ei ole vain tyytyväisyyttä vaan kokonaisuutena onnistunutta elämää. Aristoteles näkee myös, että ollakseen onnellinen ihmisellä tulee olla mahdollisuus ottaa osaa yhteisten päämäärien suunnitteluun ja tulla tunnustetuksi itsessään arvokkaana yksilönä ja kulttuurisen taustansa edustajana. (Kivinen –Talola, 2005, 22.)

Sihvolan mukaan onnellisena voidaan pitää ihmistä, joka täysipainoisesti toteuttaa inhimillisiä kykyjä ja onnistuneesti kokee inhimillisiä kokemuksia ihmiselle ominaisessa rajallisessa elämässä. Onnellinen elämä koostuu asioista, jotka ovat itsessään arvokkaita ja joita ei voida pitää välineinä minkään ulkoisen päämäärän saavuttamista varten. (Sihvola 2004, 59.)

Sormusen mukaan hyvinvoivalla ihmisellä sanotaan kaiken olevan ainakin suurin piirtein kunnossa. Ihminen on silloin terve ja hänellä on sen verran varallisuutta, että pystyy tyydyttämään perustarpeensa. Onnellisuus puolestaan on hyvinvointia tunnepitoisempi asia. Hyvinvointi voi edistää onnellisuuden saavuttamista, mutta ei välttämättä takaa sitä. Onnellisuuden voidaan sanoa olevan hyvinvoinnin kukoistus tai kruunu. (Sormunen 2011, 45.)

Leskisen ja Hultin mukaan kokonaisvaltainen hyvinvointi on elämän mielekkyyden ylläpitämistä omaa toimintaa ohjaamalla. Toiminnan ohjaus edellyttää voimavarojen tunnistamista ja aktiivista kehittämistä. Voimavaroina toimivat henkinen ja fyysinen hyvinvointi, ravitsemus, lepo ja palautuminen sekä usein myös itselle soveltuva työ. (Leskinen–Hult 2010,13.)

Maatilayrittäjän hyvinvointi -kirjassa Yliselä kirjoittaa, että hyvinvointi on monien osien summa. Nopeasti muuttuvassa ympäristössä maatilayrittäjän työ-kyvyllä ja sen ylläpidolla on erityinen merkitys. Roolien moninaisuus, työn fyysinen kuormitus, työn erityinen epäsäännöllisyys, ajan puute, alan investointivaltaisuus, luonnonolosuhteet ja tukipolitiikka liittyvät maatilayrittämiseen. Henkisiä ja fyysisiä voimavaroja täytyy kuitenkin olla joka päivälle ja yrityksen on kannatettava niin lyhyellä kuin pitkällä aikavälillä. Siksi on erityisen tärkeää ylläpitää työkykyä pitkäjänteisesti ja pohtia työkykyyn vaikuttavia asioita monista eri näkökulmista. Mitä useampi tekijä on kunnossa, sitä varmempaa on maatilan ja sen ihmisten hyvinvointi. (Yliselä 2009, 6.)

Yliselän mukaan kulttuuri, jossa maatilayrittäjä toimii, vaikuttaa hänen toimintaansa yleensä enemmän kuin hän itse tiedostaa. Toimintatapoihin vaikuttavat maidontuottajan arvot, toimintatavat ja millainen yrityksen luonne on. Onko tilalla kasvutavoitteita vai ollaanko tyytyväisiä nykyiseen tuotannon määrään. Onko mahdollista palkata ulkopuolista työvoimaa tilalle tai verkostoitua. Tehottomuus tilan hoidossa ja taloudelliset ja terveysriskit sekä luonnonkatastrofit toteutuessaan vaikuttavat taloudelliseen tulokseen, mutta myös fyysiseen ja henkiseen terveyteen. Ja päinvastoin: fyysinen ja henkinen terveys vaikuttavat tehokkuuteen ja riskinotto-kykyyn ja sitä kautta taloudelliseen tulokseen. (Yliselä 2009, 9.)

## 2.1 HYVINVOINNIN OSA-ALUEET

### 2.1.1 Fyysinen hyvinvointi

Hyvinvoinnin käsite sivuaa läheisesti terveyden käsitettä. Terveys ja hyvinvointi ovat sidoksissa toisiinsa, mutta eivät ole sama asia. Terveys on oleellinen asia, mutta hyvinvointiin sisältyy muutakin kuten ympäristö missä eletään ja tehdään töitä, muut ihmiset ja toimeentulo.

Tässä kappaleessa tuon esille erilaisia näkemyksiä fyysisen hyvinvoinnin määritelmistä ja miten ne liittyvät maatalousyrittäjän työhön. Tärkeitä tekijöitä ovat fyysinen kunto, sopiva kuormitus, koettu terveys, riittävä unen määrä ja terveellinen ravinto.

Leskinen–Hult määrittelee, että fyysinen hyvinvointi on osa yksilön kokonaisvaltaista hyvinvointia sisältäen fyysisen kunnon ja terveyden. Näillä molemmilla on merkitystä suorituskvyylllemme ja jaksamisellemme. Fyysisen terveyden merkitystä hyvinvoinnille ei tarvitse korostaa. Kuten hyvinvoinnin, myös terveyden koemme yksilöllisesti. Vaikka terveys joskus määritellään sairauksien puuttumisena, on lähes jokaisella meistä jossain elämän vaiheissa sairauksia. Tärkeää onkin, kuinka terveeksi koemme itsemme ja miten terveys tai sen puute vaikuttavat elämäämme ja hyvinvointiimme. (Leskinen ym. 2010, 39.)

Yliselän mukaan fyysiseen hyvinvointiin kuuluvat hyvä kunto ja terveys, terveellinen ruokavalio, painonhallinta, kohtuullinen nautintoaineiden käyttö ja riittävä lepo. Työtä tasapainottava mielekäs, itselle sopivan lajin liikunta on hyväksi ihmisen yleiselle hyvinvoinnille. Oma terveys on yrittäjän tärkein tuotannontekijä, jota kannattaa vaalia. (Yliselä 2009, 6, 35, 50.)

”Ihminen on koko elinaikansa alttiina erilaiselle kuormitukselle. Kuormitus on kuitenkin välttämätöntä ihmisen hyvinvoinnille. Se saattaa aiheuttaa terveydellisiä haittoja, jos sitä on liikaa tai liian vähän. Kuormittumiseen vaikuttavat monet asiat kuten työympäristö, työn tekeminen sekä fyysiset ominaisuudet. Se, kuinka paljon työntekijä kuormitusta saa, on riippuvainen eri kuormitustekijöiden laadusta, määrästä ja vaikutusajasta.” (Kähkönen ym. 2010, 7.)

Vastaavasti Rauramo kirjoittaa, että pysyäkseen terveenä ihmisen elimistö kaipaa kuormitusta ja haasteita: niin luut, lihakset, verenkierto- ja hengityselimistö kuin aivot ja hermostokin. Työntekijän kannalta sopiva työkuormitus edistää terveyttä ja työkykyä. Työn tulee vastata ihmisen ominaisuuksia mahdollisimman hyvin. Työ ei saa olla tekijälleen liian raskasta, yksipuolista tai vaikeaa, muttei liian kevyttä tai helppoakaan. Kokonaiskuormitus muodostuu sekä työn että vapaa-ajan yhteisvaikutuksesta. (Rauramo 2008,37.)

Maatalousyrittäjän työhön sisältyy monipuolista ruumiillista kuormitusta. Jos kuormitus vastaa maatalousyrittäjän ominaisuuksia ja toimintakykyä, kuormittuminen on vaaratonta ja jopa tarpeellista. Maatalousyrittäjän työssä on kuitenkin sekä tuki- ja liikuntaelimistöä (luut, nivelet, nivelsiteet, lihakset, jänteet) että verenkiertoelimistöä kuormittavia työvaiheita, esimerkiksi raskaiden taakkojen nostaminen ja kantaminen kuormittaa koko elimistöä. (Työterveyslaitos 2012.)

Maataloustyö on koneellistunut, mutta työtä pidetään edelleen ruumiillisesti raskaana. Maataloustyön ruumiillisia vaatimuksia ovat muun muassa suurilla lihasryhmillä tehtävä liikkuva työ, suuri voimankäyttö erilaisten taakkojen käsittelyssä, paikallinen lihaskuormitus staattisessa lihastyössä, hankalat työasennot ja samana toistuvat työliikkeet. (Työterveyslaitos 2012.)

Tutkimuksen mukaan noin puolet maatalousyrittäjistä pitää maatilán töitä sopivasti fyysisesti kuormittavina, mutta noin 25 prosenttia kokee fyysisen kuormituksen suurena. Paljon fyysistä kuormitusta kokevat maatalousyrittäjät kokevat myös paljon henkistä kuormitusta ja päinvastoin. (Rikkonen—Harmoinen—Teräväinen 2008, 95.)

Oikeanlaisen ja oikearytmisen ravitsemuksen merkitys voimavarana on suuri. Ravitsemus vaikuttaa oloomme ja suorituskykyymme juuri tässä hetkessä ja pitkäjänteisemmin tarkasteltuna myös terveyden näkökulmasta. Tärkeimpiä perussääntöjä on, että nauttimamme ravitsemuksen määrä ja laatu olisivat tasapainossa oman kulutuksemme kanssa. (Leskinen ym. 2010, 48.)

Unen merkitystä tulee myös korostaa. Riittävän pitkä ja hyvälaatuinen uni on yksi hyvinvointimme peruspilareita. Erityisesti aivot tarvitsevat unta toipuakseen valvetilan aikana kertyneestä rasituksesta. Unen aikana aivot lepäämisen lisäksi järjestelävät päivän aikana vastaanotettua tietoa käyttökelpoiseen muotoon ja unissa läpikäymme mieltämme askarruttavia asioita. Uni ei siis ole hukkaan heitettyä aikaa, josta voi jatkuvasti nipistää ilman haitallisia seuraamuksia. (Hakanen—Ahola—Härmä—Kukkonen—Sallinen 2009,39,40.)

Kestoltaan riittämätön tai huonolaatuinen uni johtaa ajan myötä henkisen toimintakyvyn laskuun, mikä näkyy muun muassa jatkuvana väsymyksenä, energian puutteena, keskittymisvaikeuksina, muistiongelmoina ja ärtyisyytenä.

Unettomuus lisää myös fyysisen sairastumisen riskiä. Vaikutukset näkyvät kehon perustoimintojen muutoksina. Unenpuutteen pitkittyessä tulehdusalttius lisääntyy ja vähitellen myös vastustuskykymme infektioita vastaan heikentyy. (Hakanen ym. 2009,39,40.)

### 2.1.2 Psyykkinen hyvinvointi

”Psyykkinen eli henkinen hyvinvointi on yksi osa hyvinvoinnin kokonaisu-kehää ja sillä on samanaikaisesti merkittävä rooli puhuttaessa itsensä sekä hyvinvoinnin johtamisesta. Kiinnitämme usein mielen hyvinvointiin huomiota vasta muutostilanteissa tai kun joudumme muutoin kuormittavaan elämäntilanteeseen. Mielen hyvinvoinnin taustalla olevan hallinnan tunteen edellytys on se, että tuntee omaavansa riittävästi voimavaroja erilaisten tilanteiden hallintaan. Stressin tunne syntyy, kun vaatimusten koetaan ylittävän omat keinot ja taidot tilanteen hallintaan.” (Leskinen ym. 2010, 31–32, 36.)

Jari Hakasen mukaan henkisen hyvinvoinnin tunnusmerkkejä ovat tyytyväisyys elämään ja työhön eli vaikka asiat eivät olisikaan täydellisesti, on silti pääsääntöisesti hyvä olla. Toisena tunnusmerkkinä on aktiivisuus eli ihminen jaksaa tehdä muutakin kuin mikä on pakko. Kolmas tunnusmerkki on myönteinen perusasenne ja suhtautuminen asioihin avoimesti ja kiinnostuneesti. Tärkeä henkisen hyvinvoinnin tunnusmerkki on kyky sietää kohtuullisessa määrin epävarmuutta ja vastoinikäymisiä. On myös tärkeää, että ihminen pystyy hyväksymään itsensä puutteineen ja vahvuuksineen. (Hakanen ym. 2009, 19.)

Hakanen on suomentanut Hollannissa kehitetyn työhyvinvointikäsitteen, work engagement, työn imuksi. Työn imu kuvaa työhyvinvointia positiivisana tilana. Työn imu on määritelty suhteellisen pysyväksi ja myönteiseksi tunne- ja motivaatiotilaksi. Työn imua luonnehtii tarmokkuus, joka ilmenee energisyytenä ja sinnikkyytenä ja jaksamisena työssä ja periksi antamattomuutena myös vastoinikäymisissä. Toinen kuvaava sana on omistautuminen, joka on innostusta ja ylpeyttä omasta työstä eli työ koetaan merkitykselliseksi. Kolmas työn imua kuvaava sana on uppoutuneisuus, joka kuvaa paneutumista työhön, jolloin muu ympärillä oleva häviää. (Hakanen 2005, 28.)



Kun psyykkinen terveys kuormittuu, voi esiintyä fyysisten oireiden lisäksi psyykkisiä oireita kuten unihäiriöitä, keskittymiskyvyn häiriöitä, mielialan muutoksia kuten ärsyyntyneisyyttä, kireyttä ja jännittyneisyyttä. Psyykkisiä oireita voivat olla myös muistihäiriöt, väsymys, masentuneisuus ja aloitekyvyttömyys. (Luusua 2010.)

Ojasen mukaan ihmisten kiinnostukset ovat hyvin erilaisia. Joillekin työ on koko elämän keskipiste, toisille elämää on vasta työn jälkeen. Monille harrastukset ovat tärkeitä. Työ kutsumuksena ja harrastukset ovat jossain määrin toistensa vastakohtia. Jos työ on kutsumus, harrastuksille ei jää aikaa, jos työ on vain keino ansaita rahaa, harrastuksille jää enemmän aikaa ja voimia. (Ojanen 2009, 166, 168.)

Maaseutuyrittäjän työn psyykkistä terveyttä kuormittavat sesonkiaikainen kiire, töiden kausiluonteisuus, luonnonolosuhteet, rikkinäiset ja huonokuntoiset koneet sekä huoli karjan terveydestä, aputyövoiman huono saatavuus ja paperityöt sekä taloudellinen tilanne ja epävarmuus tulevaisuudesta. Lisäksi pitkät päivät lisäävät yrittäjän kuormitusta ja stressiä. (Kähkönen ym. 2010, 15.)

Rissasen tekemän tutkimuksen mukaan maatalousyrittäjän tyytyväisyys työhön ja elämään on suorassa suhteessa heidän hyvinvointiinsa. Mitä tyytyväisempiä he olivat työhön ja elämään, sitä vähemmän heillä esiintyi stressiä, erilaisia psyykkisiä oireita ja hoidon tarvetta. (Kähkönen ym. 2010, 15.)

Maidontuottajien työkykyä selvittäneessä tutkimuksessa niillä yrittäjillä, jotka kykenevät mielestään irrottautumaan henkisesti työstään riittävän usein, on hyvä työkyky. Viikoittainen työaika saa olla enintään 50–55 tuntia työntekijää kohden. Jos työaika on pidempi, työntekijä uupuu. Useille ihmisille edellä mainittua vähäisempi viikkotyötuntimäärä on sopeututtavampi. (Ylisselä 2009, 30.)

### 2.1.3 Sosiaalinen hyvinvointi

Eri tutkimusten mukaan on näyttöä, että henkilön sosiaalisen pääoman kognitiiviset ulottuvuudet, kuten heikko käsitys vastavuoroisuudesta, luotto eri organisaatioihin ja sisäinen perusluottamus ovat yhteydessä hyvinvointiin. (Kettunen 2008, 18.)

Rauramo kirjoittaa, että yhteisö ja yhteisöllisyys ovat ihmisen olemassaolon ja toiminnan edellytyksiä. Yhteisö on yksilön tärkein voiman lähde ja yhteisyyden tunne yhteiskunnan keskeisin koossa pitävä voima. Ihmisen itsetunto muodostuu ja vahvistuu suhteessa toisiin ihmisiin ja positiivinen palaute ravitsee siitä. Hyvässä yhteisössä yksilö ja hänen persoonallisuutensa pääsee täyteen kukoistukseensa. (Rauramo 2008, 122–124.)

”Sosiaalinen tuki on yksi niistä tekijöistä, jotka lieventävät elämässä esiintyviä paineita. Näitä terveyttä edistäviä ja voimavaroja tukevia tekijöitä tarvitaan myös työssä suoriutumiseen ja työn mielekkyyden kokemiseen. Sosiaalisen tuen saaminen on työssä jaksamisen kannalta tärkeää. Tähän tukeen vaikuttavat yksilölliset, inhimilliset ominaisuudet ja vastuullisuus toimia yhteisön jäsenenä. Myös yhteisön kulttuuri ja toimintatavat sekä työ ja sen organisointi vaikuttavat tuen määrään ja laatuun. Ihminen on tunteva kokonaisvaltainen, psykofyysinen olento ja siten ihmis-suhteet työssä ovat oleellinen osa työmotivaatiota, työn tulokellisuutta sekä työhyvinvointia. Itsetunto on yhteisöllinen käsite, johon yhteisö ja sen jäsenet voivat vaikuttaa.” (Rauramo 2008, 122–124.)

Erityisesti niillä tiloilla, joilla on tapahtunut suuria muutoksia, perhesuhteet ovat voineet olla koetuksella. Muutostilanteessa hyvin toimiva parisuhde on vahva tuki. Puoliso on maatilalla usein lähin työavun antaja. Naapuriavun käyttö on ollut yleensä luontevaa maaseudulla. (Luusua 2010,14.)

Naapuriapu on arjessa auttamista, se on vapaaehtoisuuteen ja yhteisöllisyyteen perustuvaa toisista huolehtimista. Naapuriapu on arkinen toimintamuoto, joka liitetään lähes itsestään selväksi osaksi kylien ja myös harvaan asutun maaseudun elämää. On luontevaa tehdä yhteistyötä muiden, samalla alueella asuvien ja samankaltaisia arjen haasteita kohtaavien kanssa. (Hämeenaho 2012, 96.)

Kivisen mukaan irtautuminen työstä vaatii joskus tilan ulkopuolelle lähtöä, samoin työyhteisön näkeminen oman tilan väkeä laajempana yhteisönä tarjoaa uusia mahdollisuuksia ja näkökulmia oman työnsä arvioimiseen ja vertaistuen saamiseen. Maatila toimii paikallisesti, mutta sen toiminta on osittain riippuvainen myös kunnan, valtakunnan, Euroopan ja maailmanyhteisön poliittisesta päätöksenteosta ja vallalla olevista arvosuuntauksista. (Kivinen 2004, 23.)

#### 2.1.4 Taloudellinen hyvinvointi

Kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin kuuluu myös taloudellinen/aineellinen hyvinvointi. Työstä täytyy saada riittävä toimeentulo. Kettusen tutkimukset osoittavat materiaalsen hyvinvoinnin niin henkilökohtaisella kuin kansallisella tasolla olevan yhteydessä henkilökohtaiseen hyvinvointikäsitykseen. (Kettunen 2008, 19.)

”Samaan aikaan kun luonnonvarojen kulutus ja bruttokansantuote ovat kasvaneet, ihmisten hyvinvointi ei ole lisääntynyt samassa suhteessa. Monien selvitysten mukaan talouskasvu lisää ihmisten tyytyväisyyttä vain tiettyyn rajaan saakka. Hyvinvoinnin osatekijät muodostuvat vaurauden sijaan kiitollisuuden ja myönteisen ajattelun harjoittamisesta, sosiaaliin suhteisiin panostamisesta, omasta fyysisestä terveydestä sekä siitä, että voi tehdä asioita, jotka oikeasti kokee merkityksellisiksi.” (Pohjola–Särkelä, 2011, 40–41.)

Yliselä kirjoittaa, että maatilayrittäjän täytyy tehdä koko ajan talouden ja tuotannon suunnittelua, riskienhallintasuunnitelmaa, johon kuuluvat muun muassa investoinnit. Toimintaa täytyy parantaa, suunnitella ajankäyttöä. Tuleeko toiminnan ulkoistaminen kyseeseen ja onko mahdollista verkostoitua tai tehdä yhteistyötä. (Yliselä 2009, 7.)

## **2.2 Tuotantoeläinten hyvinvointi**

Maidontuottajan hyvinvointiin kuuluu oleellisesti tuotantoeläimen hyvinvointi. Tuotantoeläimet ovat osa yritystä. Mitä paremmin tuottaja voi, sen paremmin jaksavat lehmätkin.

Castrenin mukaan hyvinvointi- käsitteeseen kuuluvat sekä fyysiset vaivat että psyykkiset tunteet. Hyvinvoinnin arvioinnissa on erotettava, mikä on tärkeää eläimelle ja mikä tuottajalle. Hyvinvoinnin käsite on yksilökohtainen ja jokaisella tilalla voi olla oma, jo lapsena opittu hyvinvoinnin mitta. Hyvinvointikäsitteet riippuvatkin ihmisten kokemuksista, koulutuksesta ja eläytymiskyvystä. Tieto mm. eläimen ominaisuuksista ja käyttäytymisestä on tärkeää. (Castren 1997, 162.)

Mälkiä kirjoittaa, että eläinten hyvinvointi ja tuotannon etiikka ovat nousseet tärkeiksi tekijöiksi kotieläintuotannossa. Ne ovat tärkeitä siksi, että ihmisillä on moraalinen velvollisuus huolehtia eläimistä hyvin muut myös siksi, että eläinten hyvinvoinnilla ja tuotannon eettisyydellä on kotieläintuottajalle suuri taloudellinen merkitys. Vaikutus tuotannon talouteen tulee kahta kautta, sekä kuluttajien vaatimusten että terveen ja hyvin tuottavan eläimen kautta. (Mälkiä 1999, 6.)

”Tuotantoeläimen ja ihmisen välisen suhteen tutkimuksissa on selvitetty, miten tuotantoeläin kokee ihmisen ja kuinka suuri ihmisen vaikutus on tuotantoeläimen hyvinvointiin ja tuotokseen. Etenkin pelon tunteen vaikutuksia eläimiin on selvitetty paljon. Jatkuva pelko aiheuttaa eläimessä stressiä. Esimerkiksi ihmistä pelkäävä lehmä stressaantuu ihmisen läsnäolosta ja käsittelystä. Koska lehmää on lypsettäessä käsiteltävä vähintään kaksi kertaa vuorokaudessa, voi ihmistä pelkäävän lehmän stressi muuttua krooniseksi.”

(Valros—Helin—Teräväinen 2005, 27.)

### 3 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Aiheen idean valitsin syksyllä 2012. Huolenani on maidontuotannon tulevaisuus Lapissa. Maidontuottajien määrän vähenemisestä Lapissa oli usein kirjoitettu paikallislehdessä. Tarkoituksena oli selvittää maidontuottajien nykyisen hyvinvoinnin tilanne. Kohderyhmäksi valitsin Lapin Ely-keskuksen alueen maidontuottajat saadakseni mahdollisimman kattavan otoksen.

Syksyllä 2012 esitin ideapaperin ja suunnittelin kyselylomaketta. Tietojen etsiminen alkoi aiheeseen liittyvästä kirjallisuudesta ja tein ensimmäisen version kyselylomakkeesta. Samanaikaisesti hahmottelin teoriaosuutta. Kyselylomakkeen valmistuttua keväällä 2013 tilasin maidontuottajien osoitetiedot Maaseutuvirastosta siten, että osoitetiedot tulivat satunnaisotantana noin 20 prosentilta Lapin Ely -keskuksen alueen maidontuottajilta paikkakunnittain. Osoitetietojen saamiseksi täytin lupahakemuksen tietojen luovutusta varten. Osoitetiedot sain maa- ja metsätalousministeriön tietopalvelukeskuksesta (TIKE) maaliskuun lopulla. Osoitetietoja tuli 73 kappaletta. Kyselylomakkeita palautuskuorineen lähetin kirjeitse 73 tilalle ja kahdet kyselylomakkeet satunnaisesti 14 tilalle, koska en tiennyt, onko tilalla emäntä ja isäntä vai ainoastaan toinen. Yhteensä lähetin lomakkeita 87 kappaletta. Kun kirjeet oli postitettu, hävitin osoitetiedot sovitun mukaisesti ja ilmoitin siitä tietopalvelukeskukseen. Kyselylomakkeen lähettämistä mietittiin tonkkapostilla tai haastatteluilla Webropolin kautta. Mielestäni oli kuitenkin varminta lähettää kirjeet palautuskuorineen. Kyselylomake on liitteenä 1.

Vastauksia saapui toukokuun loppuun saakka ja yksi vastaus saapui heinäkuun 2013 alussa. Vastauksia palautettiin 52 kappaletta eli 59,8 prosenttia. Lisäksi saapui neljä vastausta tiloilta, jotka olivat lopettaneet maidontuotannon. Näitä vastauksia ei huomioida tuloksissa. Näistä neljästä yksi tila jatkoi nurmenviljelyllä ja koneurakoinnilla. Muut tilat olivat lopettaneet maidontuotannon 2012 ja maidontuottajat olivat yli 62-vuotiaita. Vastausten tulokset on laskettu tukkimiehen kirjanpitoa käyttäen. Vastaukset esitän kuvioina. Osa aineistosta on ristiintaulukoitu. Näin sain tarkempaa tietoa esille esimerkiksi eroa emäntien ja isäntien välille sekä erot eri ikäluokissa.

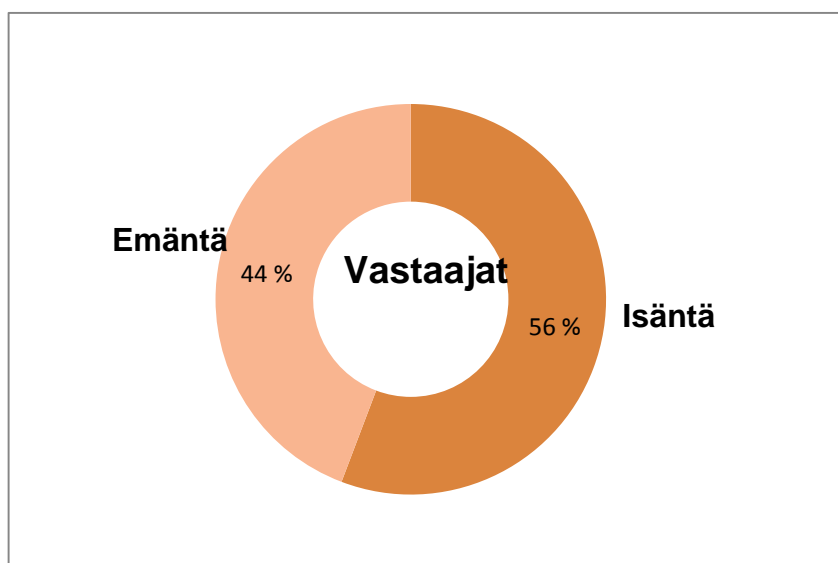
## 4 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Seuraavaksi avaan kyselyn tulokset ja vertaan niitä saatavilla olevan tiedon pohjalta muihin vastaavien tutkimusten tuloksiin ja palaan myös teoriaan.

### 4.1 Taustatiedot

Alla olevasta kuviosta 1 näkyvät kyselyn vastaajat. Vastaajista oli emäntiä 44 prosenttia (23) ja isäntiä 56 prosenttia (29). Vastaajista 58 prosenttia (30) ilmoitti, että tilalla on töissä sekä emäntä että isäntä.

n=52

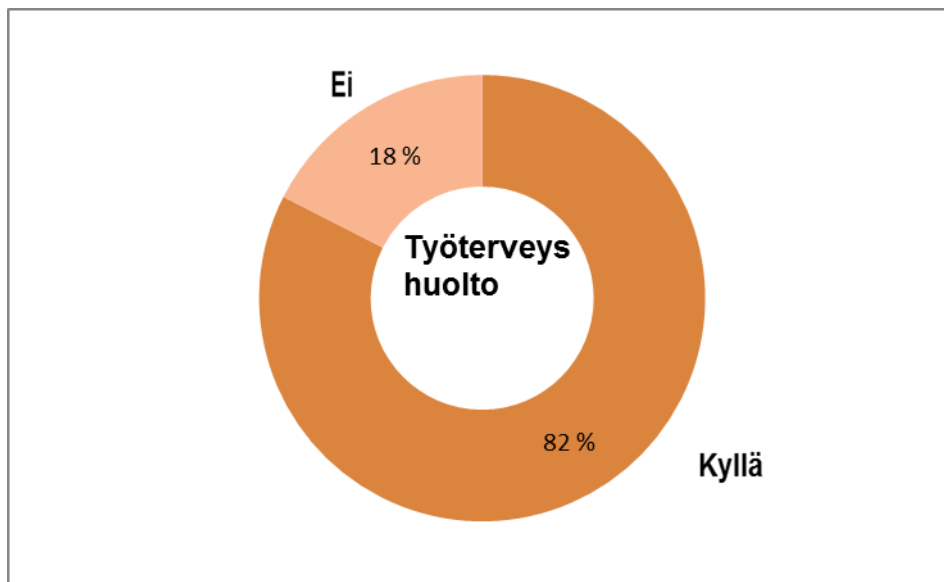


Kuvio 1. Vastaajat



Kuviosta 2 näkyy vastaajien kuuluminen työterveyshuollon piiriin. Vastanneista enemmistö eli 82 prosenttia (33) kuului työterveyshuollon piiriin ja 18 prosenttia (7) ei kuulunut.

n=40

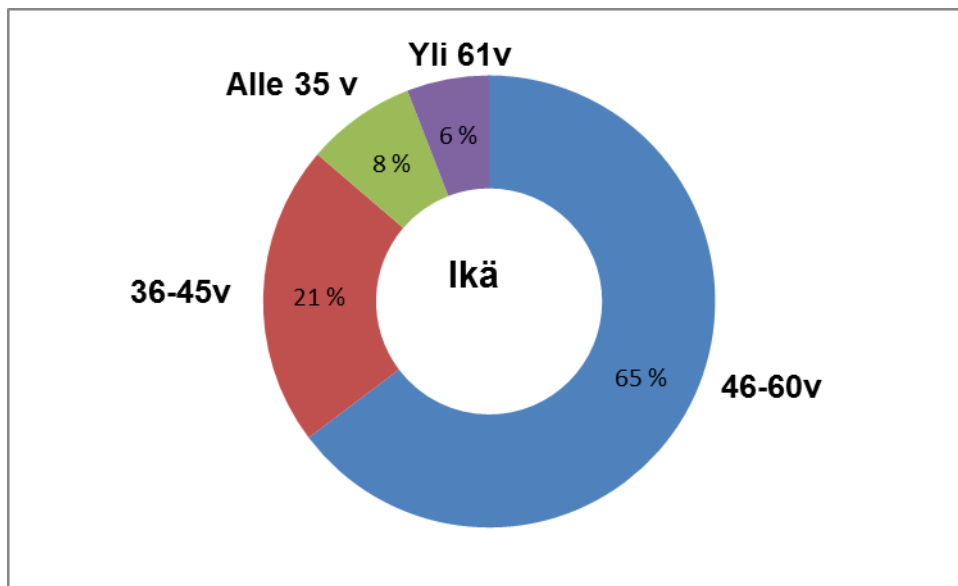


Kuvio 2. Työterveyshuoltoon kuuluminen

Lapissa 51 prosenttia maatalousyrittäjistä on liittynyt työterveyshuoltoon. Koko Suomen vastaava luku on 38 prosenttia. (Lapin Kansa 3.10.2013). Tieto on peräisin Melan kuntatilastoista 30.6.2013. Tähän tutkimukseen vastanneet ovat olleet aktiivisia liittymään työterveyshuoltoon. Esimerkkinä Lapin kunnista Posiolla ja Tervolassa 70 prosenttia maatalousyrittäjistä kuuluu työterveyshuollon piiriin, Ylitorniolla 58 prosenttia ja Rovaniemellä vain 34 prosenttia.

Kuviosta 3 näkyy vastaajien ikäjakauma. Suurin ikäryhmittymä oli 46–60-vuotiaat eli 65 prosenttia (33 henkilöä).

n= 52



Kuvio 3. Vastaajien ikä

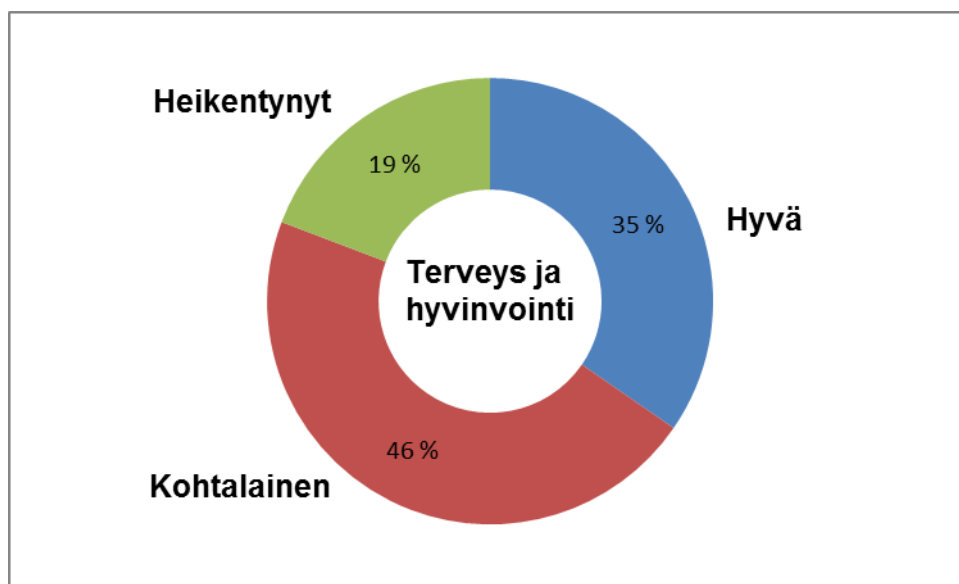
Maatalouslaskentatilastossa (Tike) vuodelta 2010 oli Suomessa maidontuottajien ikärakenne: alle 35-vuotiaita oli 11,4 prosenttia, 35- 44 -vuotiaita oli 22,4 prosenttia ja 45- 64 -vuotiaita 61,8 prosenttia sekä yli 65-vuotiaita 4,4 prosenttia. Molemmat tilastot näyttävät varsin samansuuntaisilta.

## 4.2 Vastaajien terveys/ hyvinvointi ja terveysongelmat

### 4.2.1 Vastaajien terveys/hyvinvointi

Kuviossa 4 näkyvät vastaajien kokemukset omasta terveydestään/hyvinvoinnistaan. Vastaajista 81 prosenttia (42) kokee terveytensä olevan hyvä tai kohtalainen. Vastaajista 19 prosenttia (10) ilmoitti terveydentilansa olevan heikentynyt.

n= 52



Kuvio 4. Terveys ja hyvinvointi

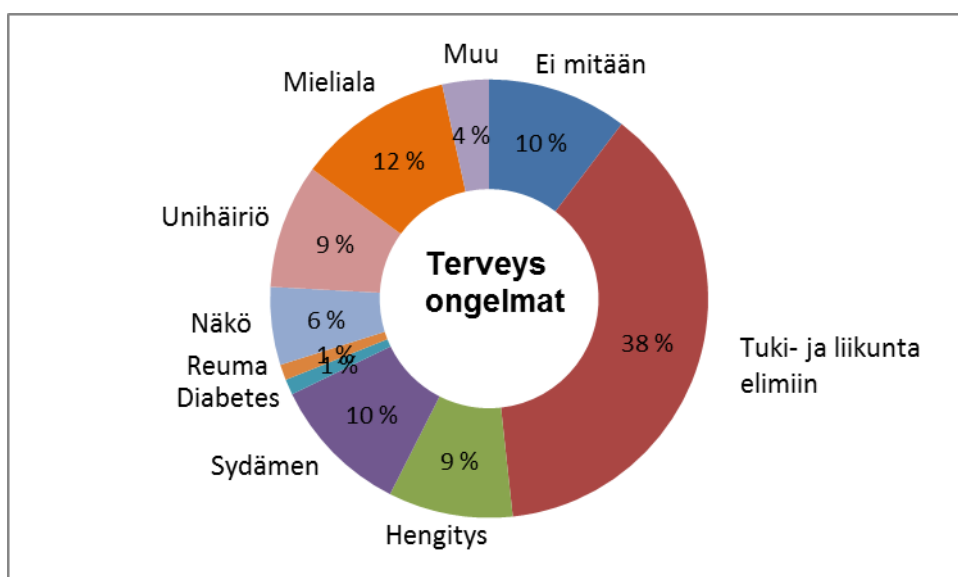
Vertailuna on Työterveyslaitoksen HAASTE- hanke vuosilta 2009–2011, joka käsitteli työterveyshuollon kehittämistä. Siinä maatalousyrittäjät kokivat oman terveytensä: hyväksi 23 prosenttia, melko hyväksi 35 prosenttia, keskitasoiseksi 27 prosenttia, melko huonoksi 10 prosenttia ja huonoksi viisi prosenttia. (Työterveyslaitos 2009–2011. Haaste-hanke)

Tämän tutkimuksen vastaajista 36–45 -vuotiaiden ryhmässä 55 prosenttia ilmoitti terveytensä hyväksi, 18 prosenttia kohtalaiseksi ja heikentyneeksi 27 prosenttia. Ikäryhmässä 46–60 -vuotiaat ilmoitti terveytensä hyväksi 21 prosenttia, kohtalaiseksi 58 prosenttia ja heikentyneeksi 21 prosenttia. Merkittävää on mielestäni, että 46--60- vuotiaista vain 21 prosenttia ilmoitti terveytensä olevan hyvä. Alle 35-vuotiaista 75 prosenttia ilmoitti terveytensä hyväksi ja 25 prosenttia kohtalaiseksi ja yli 61-vuotiaista 33 prosenttia ilmoitti terveytensä hyväksi ja 67 prosenttia kohtalaiseksi. Alle 35 - vuotiaita ja yli 61-vuotiaita oli määrällisesti vähän.

#### 4.2.2 Terveysongelmat

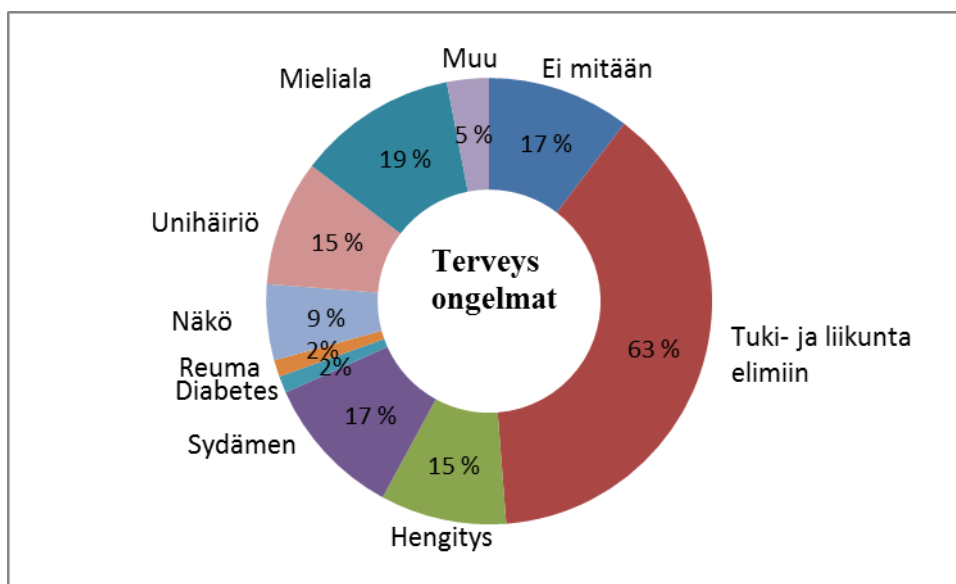
Kuviossa 5a. näkyvät vastaajien ilmoittamien kaikkien terveysongelmien jakautuminen. Annettujen vastausten määrä on 92. Esimerkiksi tuki- ja liikuntaelinten ongelmia oli kaikista vastauksista 33 kappaletta eli 38 prosenttia.

n= 92



Kuvio 5a. Terveysongelmat

Seuraavassa kuviossa 5b. näkyy vastaajien terveysongelmien jakautuminen, kun vastausten määrä on 52. Terveysongelmia ei ollut ollenkaan 17 prosentilla (9 vastaajaa). Vastaajista 63 prosentilla (33 henkilöä) ilmoitti, että terveysongelmat liittyivät tuki- ja liikuntaelimiin.



Kuvio 5b. Terveysongelmat

Vastaajista tuki- ja liikuntaelinongelmia esiintyi 63 prosentilla, 19 prosentilla (10 henkilöä) esiintyi mielialahäiriöitä ja unihäiriöitä 15 prosentilla (8 henkilöä). Ryhmään muu kuuluivat allergia, verenpaine, kuulo.

Huomioitava oli vastauksia lähemmin tarkasteltaessa, että vaikka vastaaja ilmoitti terveytensä olevan hyvä, saattoi hänellä olla terveysongelmia yhdellä tai kahdella alueella. Myös kohtalaisen terveeksi tuntevista neljä henkilöä ei ollut ilmoittanut yhtään terveysongelmakohtaa. Heikentyneeksi terveytensä ilmoittaneella henkilöllä saattoi olla jopa viisi erilaista terveysongelmaa.

Emännistä (n= 23) 78 prosentilla oli tuki- ja liikuntaelimiin liittyviä terveysongelmia ja 30 prosentilla oli mielialaongelmia. Eniten näitä molempia ongelmia oli ikäryhmässä 46–60 -vuotiaat. Myös isäntien (n=29) terveysongelmissa suurin ryhmä oli tuki- ja liikuntaelinvaivat 48 prosentilla, 17 prosentilla oli unihäiriöitä ja 10 prosentilla mielialaongelmia.

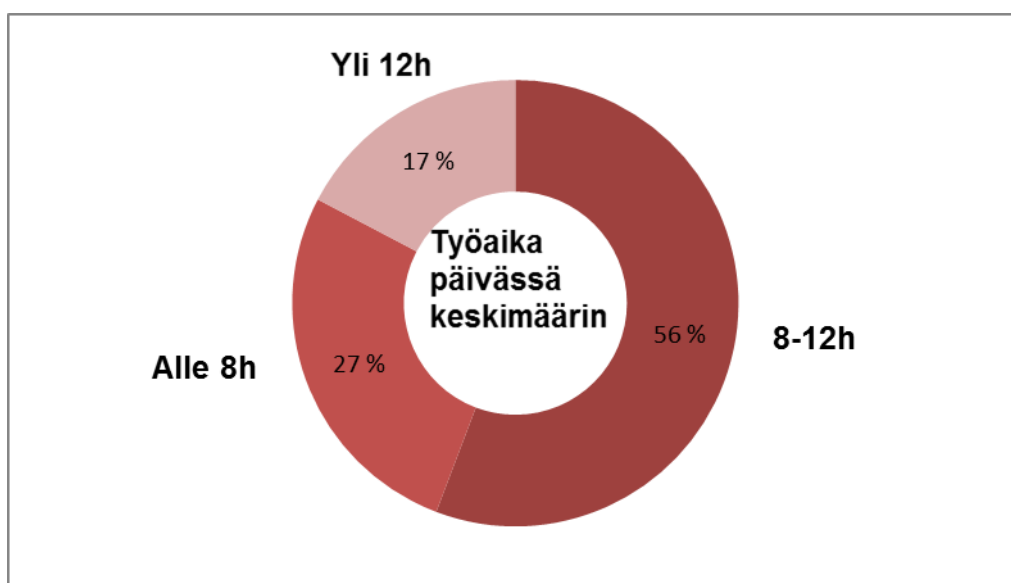
Vertailuna on MAAHY- hankkeen maaseutuyrittäjille suunnatussa tutkimuksessa tuki- ja liikuntaelimiin liittyviä oireita oli yli puolella vastaajista, unihäiriöitä esiintyi 34 prosentilla ja masentuneisuutta 10 prosentilla. (Luusua 2010,36.)

### 4.3 Työn ja levon määrä

#### 4.3.1 Työaika päivässä keskimäärin

Kuviossa 6a on vastaajien ilmoittama päivittäinen työaika. Työaika päivässä 56 prosentilla (29) vastaajista oli 8-12 tuntia. Yli 12 tunnin työpäiviä teki 17 prosenttia (9). Pitkää työpäivää teki 73 prosenttia.

n=52

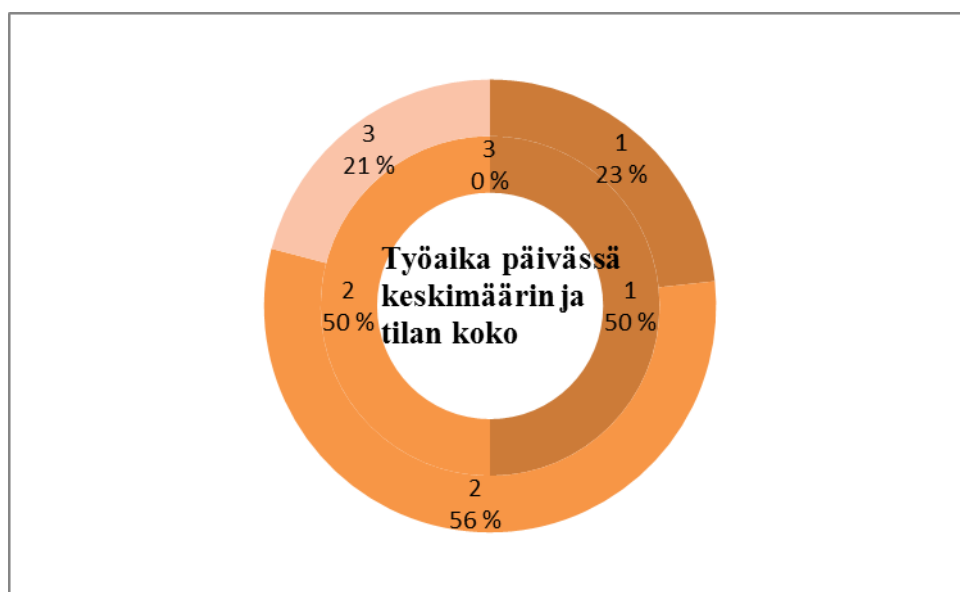


Kuvio 6a. Työaika päivässä keskimäärin

Yrittäjien työhyvinvointi, työkyky ja kuntoutus- tutkimuksessa vuodelta 2011 teki maatalousyrittäjistä 50 prosenttia 8-10 tunnin työpäivää, yli 10 tunnin työpäiviä 14 prosenttia ja alle kahdeksan tunnin työpäiviä teki 37 prosenttia. (Manka–Mäkelä—Pusa—Terävä 2011.)

Kuviossa 6b on työaika päivässä keskimäärin erikokoisilla tiloilla. Yli 12 tunnin työpäivää teki 23 prosenttia yli 20 hehtaarin peltotiloilla, joita oli 45 kappaletta. Yli 20 hehtaarin tiloilla 8-12 tunnin työpäivää teki 56 prosenttia. Vastaavat luvut 10–20 hehtaarin tiloilla, joita oli kuusi kappaletta, 50 prosenttia teki 8-12 tunnin päivää ja 50 prosenttia alle kahdeksan tunnin työpäivää.

n=52



Kuvio 6b. Työaika päivässä keskimäärin verrattuna tilakokoon

Molemmissa sekä 10–20 hehtaarin ja yli 20 hehtaarin tiloilla maidontuottamiseen kului saman verran aikaa eli noin kuusi tuntia päivässä. Muihin tilan töihin kului 10–20 hehtaarin tiloilla noin kaksi tuntia päivässä ja yli 20 hehtaarin tiloilla kolme ja puoli tuntia. Isännät käyttivät emäntiä enemmän aikaa muihin tilan töihin. Paperitöihin kului kaikenkokoisilla tiloilla alle tunti päivässä ja molemmat sekä emännät ja isännät tekivät niitä tasapuolisesti.

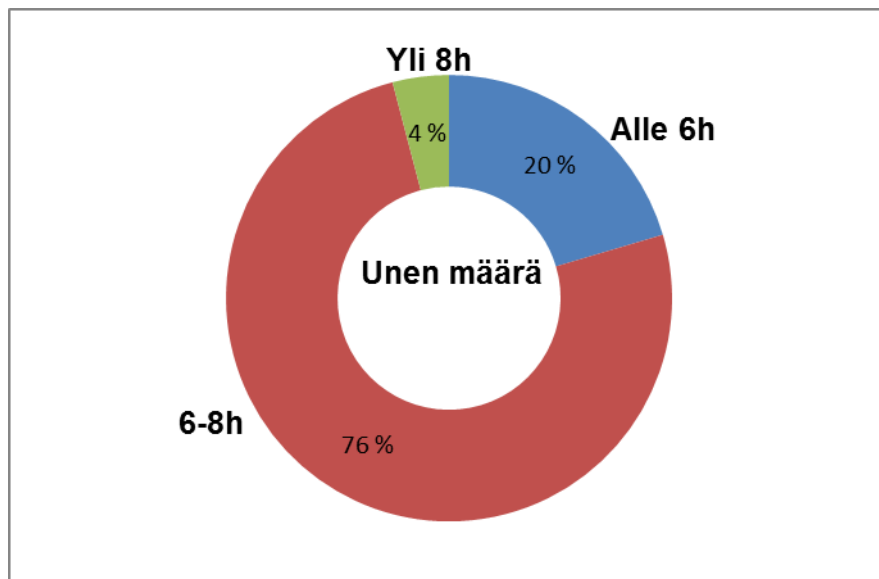
”Viikoittainen työaika saa olla korkeintaan 50–55 tuntia työntekijää kohden. Jos työaika ei riitä kaikkien töiden tekemiseen, on mietittävä, mitä työvaihteita voidaan tehdä toisin työtapaa muuttamalla, esimerkiksi ko-

neistamalla tai ulkoistamalla, ja mikä on kustannusvaikutus.”( Pirkkalainen – Yliselä 2009, 30.)

#### 4.3.2 Unen määrä

Alla olevassa kuviossa 7 näkyy vastaajien yöunien pituus. Vastaajista 76 prosenttia (37) nukkui 6-8 tunnin yöunia ja 20 prosenttia (10) alle kuusi tuntia. Yli kahdeksan tuntia nukkui neljä prosenttia (2) vastaajaa. Riittävän pitkä ja hyvälaatuinen uni on yksi hyvinvointimme peruspilareita.

n=49



Kuvio 7. Unen määrä

Kinnunen kirjoittaa, että aikuinen tarvitsee unta keskimäärin kahdeksan tuntia vuorokaudessa. Nukkuminen poistaa aivojen väsymystä, tukee muistia ja oppimista sekä pitää yllä henkistä ja fyysistä mielenterveyttä. (Yliselä 2009, 51.)



### 4.3.3 Loman pituus

Kuviossa 8 näkyvät vastaajien lomien pituudet. Vastaajista 80 prosenttia ilmoitti pitävänsä vähintään 24 päivää vuodessa.

n=42

Vastaajat	Lomanpituus pv/v
3	Ei vastanneita
1	0
1	5
2	7
1	10
1	14
2	15
1	20
3	24
22	26
1	28
1	32
1	38
2	40

Kuvio 8. Loman pituus pv/v

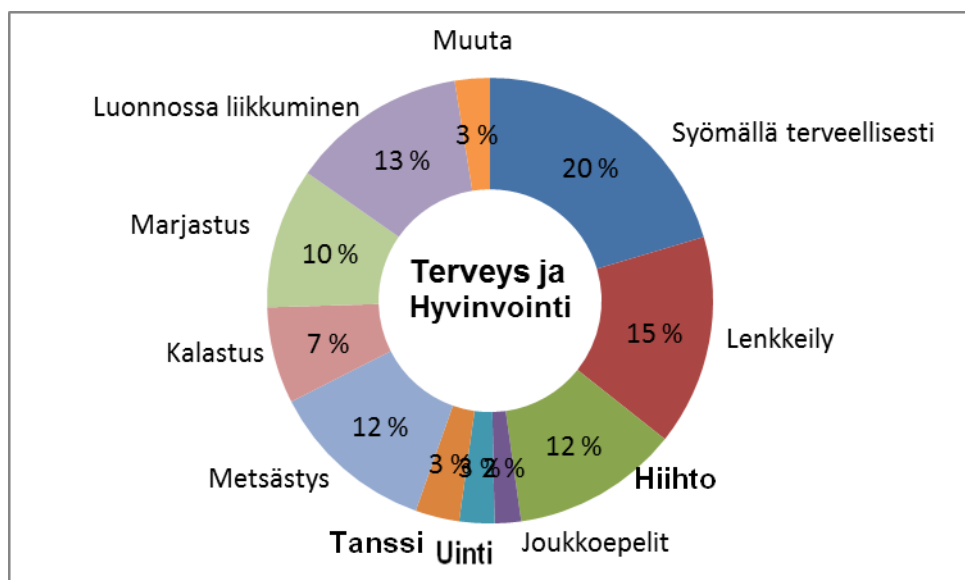
Maatalousyrittäjien lomituspalvelulaki takaa maatalousyrittäjälle oikeuden vuosilomaan ja sijaisapuun sekä mahdollisuuteen käyttää maksullista lomittaja-apua tuettuun hintaan. Vuosiloman määrä on 26 päivää vuodessa ja sitä varten annettava lomituspalvelu on saajalleen maksutonta. (Sosiaali- ja terveysministeriön työryhmän raportti STM013:00/2012, 20.)

## 4.4 Terveyden ja hyvinvoinnin ylläpito ja harrastukset

### 4.4.1 Terveyden ja hyvinvoinnin ylläpito

Vastaajien terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitäminen näkyy taulukossa 9a. Terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtiminen jakaantui vastaajilla taulukon 9a mukaisesti. Tässä kysymyksessä vastaajat rakensivat useampia vaihtoehtoja ja annettujen vastausten määrä on 149 kappaletta. Neljä henkilöä ei vastannut tähän kysymykseen. Esimerkiksi vastaajista 32 ilmoitti syövänsä terveellisesti eli 149 vastauksesta 20 prosenttia.

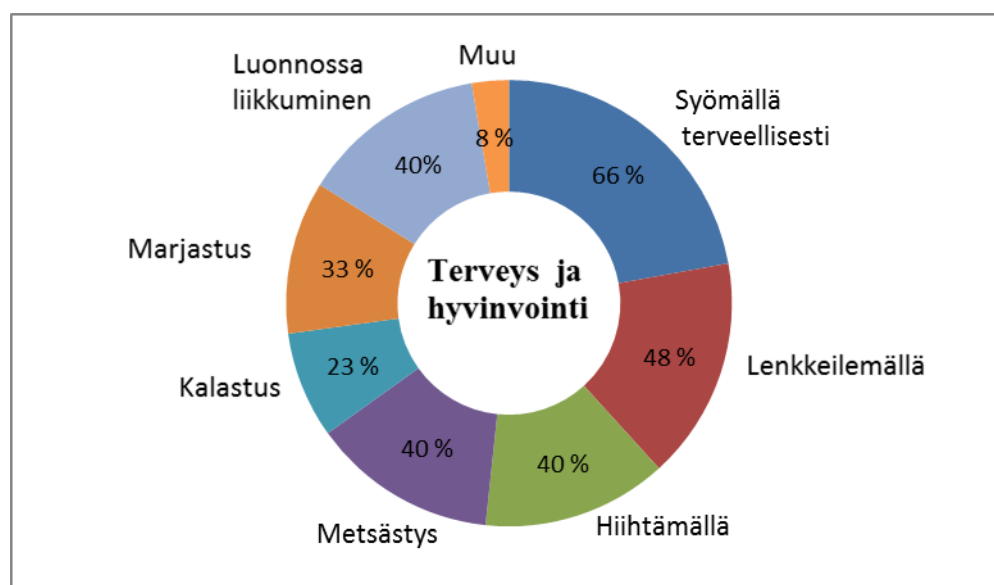
n= annettujen vastausten määrä=149



Kuvio 9a. Terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitäminen

Alla olevassa kuviossa 9b näkyy kysymykseen vastanneen 48 henkilön terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitäminen. Suuri osa 48:sta kysymykseen vastanneesta eli 66 prosenttia (32) ilmoitti syövänsä terveellisesti. MAAHY- hankkeessa vastaava luku oli 61 prosenttia. Oikeanlaisen ja oikearytmisen ravitsemuksen merkitys voimavarana on suuri. (Luusua 2010,30.)

n=48



Kuvio 9b. Terveys ja hyvinvointi

Vastaajien luontolähtöisyys tuli hyvin esille. Luonto on tärkeä tekijä terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämisessä: yleensä luonnossa liikkuminen, mutta myös marjastus, kalastus ja metsästys.

Aktiiviliikuntaa harrastettiin myös: 48 prosenttia (24) lenkkeili, 40 prosenttia (19) hiihti, lisäksi tanssimassa kävi 10 prosenttia (5). Muuta ryhmään kuuluivat moottorikelkkailu, kuntosali, luistelu ja koirien ulkoilu.

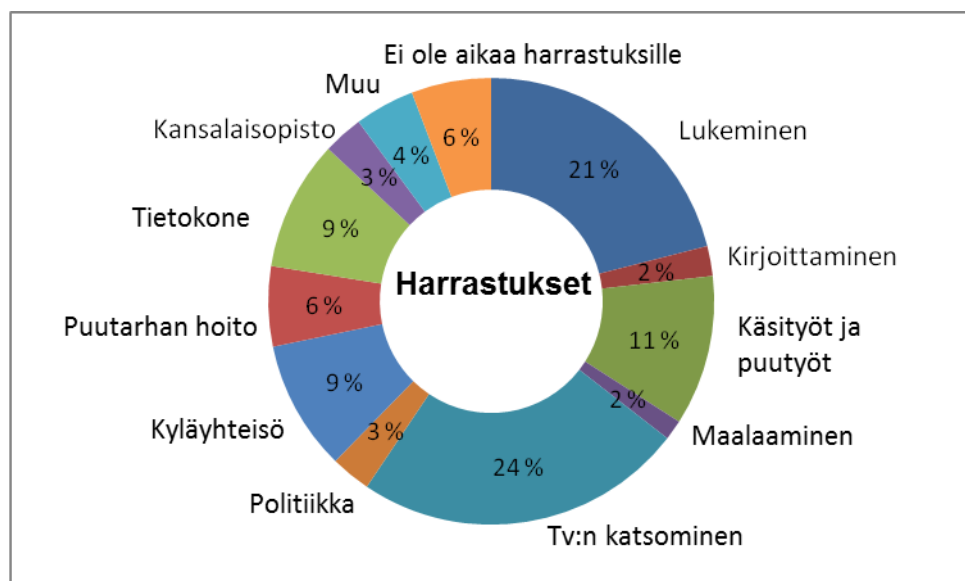
MAAHY- hankkeeseen vastanneista 55 prosenttia oli ilmoittanut harrastavansa hikoilua aiheuttavaa kunto- ja hyötyliikuntaa puolen tunnin ajan vähintään 2-3 viikossa. (Luusua 2010,30).

Liikunnan harrastamista ei aina katsota tarpeelliseksi, koska ajatellaan, että raskas ruumiillinen työ maatilalla ylläpitää fyysistä kuntoa. Vapaa-ajan liikunta on kuitenkin erittäin tärkeää, sillä se kehittää sydän- ja verenkiertoelimistöä ja lihaskuntaa raskasta raskasta fyysistä työtä tehokkaammin. ( Yliselä 2009, 49)

#### 4.4.2 Harrastukset

Alla olevassa kuviossa 10a näkyy miten vastaajien kaikki harrastukset jakaantuivat. Useilla maidontuottajilla oli monia harrastuksia, joten annettujen vastausten määrä oli 138. Taulukosta näkyy kaikkien 138 vastauksen jakaantuminen. Suosituin harrastus oli vastaajilla television katsominen eli 138 vastauksesta 24 prosenttia.

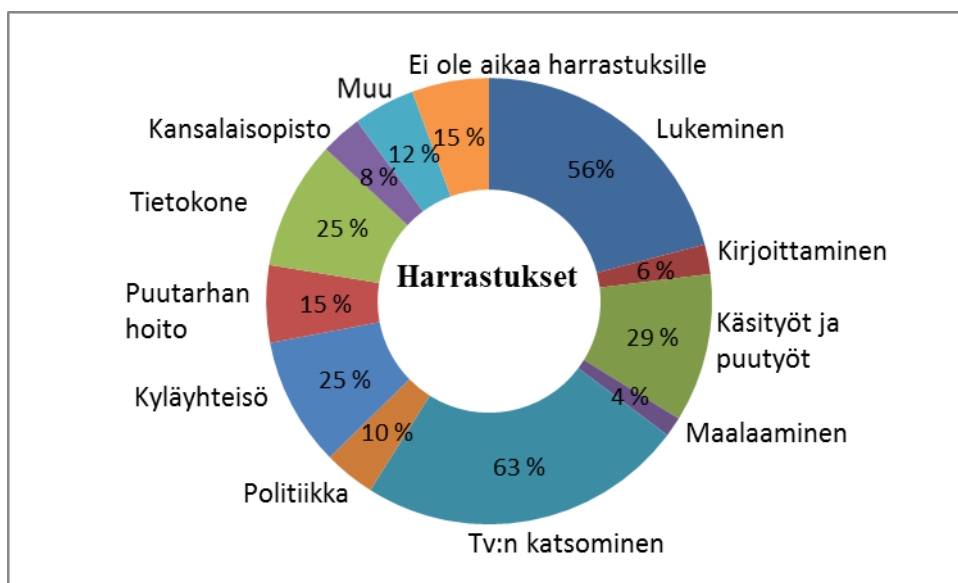
n= 138



Kuvio 10a. Harrastukset

Alla olevassa kuviossa 10b näkyy harrastusten jakaantuminen, kun vastaajien määrä on 52. Vastaajista (n=52) enemmistö 63 prosenttia (33) katsoi televisiota ja toiseksi suosituin harrastus oli lukeminen 56 prosentilla (29). Käsitöitä ja puutöitä teki 29 prosenttia (15). Tietokoneen käyttäjiä oli 25 prosenttia (13) ja kyläyhteisön toimintaan osallistui 25 prosenttia (13) ja puutarhanhoitoa harrasti 15 prosenttia (8). Ryhmään muu kuuluivat: kelkkailu, metsästys raviurheilu, radio ja musiikki. Kahdeksalla henkilöllä eli 15 prosentilla ei ollut aikaa harrastuksille.

n=52



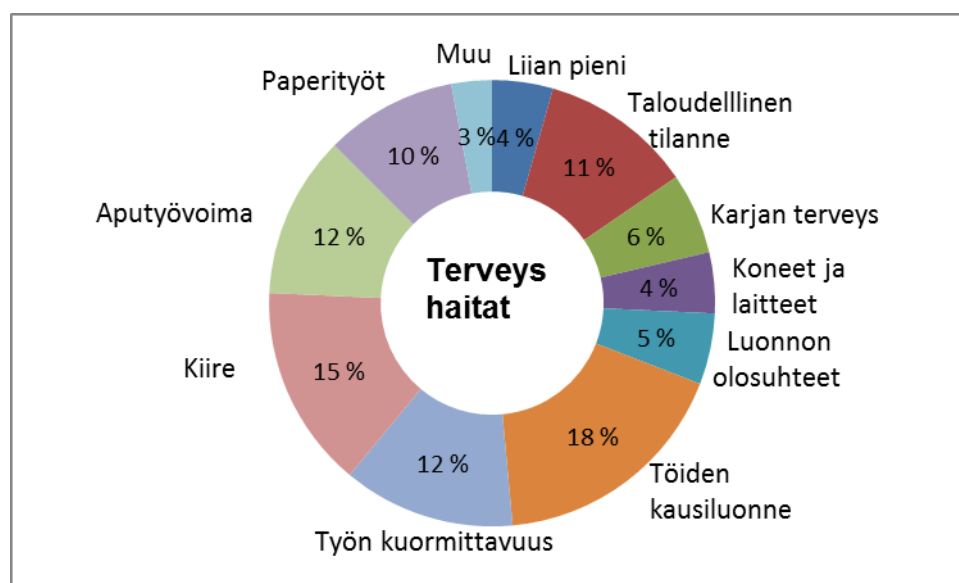
Kuvio 10b. Harrastukset

Emäntien harrastukset olivat suosituimmuusjärjestyksessä lukeminen, television katsominen, käsityöt, puutarhanhoito ja tietokoneen käyttö. Isäntien harrastussuosikit olivat televisio, lukeminen, kyläyhteisön toimintaan osallistuminen, tietokoneen käyttö ja politiikkaan osallistuminen. Emäntien harrastukset olivat enemmän yksilöharrastuksia ja isäntillä oli myös yhteisöllisiä harrastuksia kuten kyläyhteisö ja politiikka.

#### 4.5 Terveyshaitat

Kuviossa 11a näkyvät terveyttä ja hyvinvointia haittaavat tekijät. Kysyttäessä maidontuottajien terveydelle ja hyvinvoinnille haittaa aiheuttavista tekijöistä vastaajat saivat rastittaa enintään kolme vastausvaihtoehtoa. Annettujen vastausten lukumäärä oli 141. Eniten haittaa terveydelle ja hyvinvoinnille 141 vastauksesta oli töiden kausiluonteisuudesta eli 18 prosenttia.

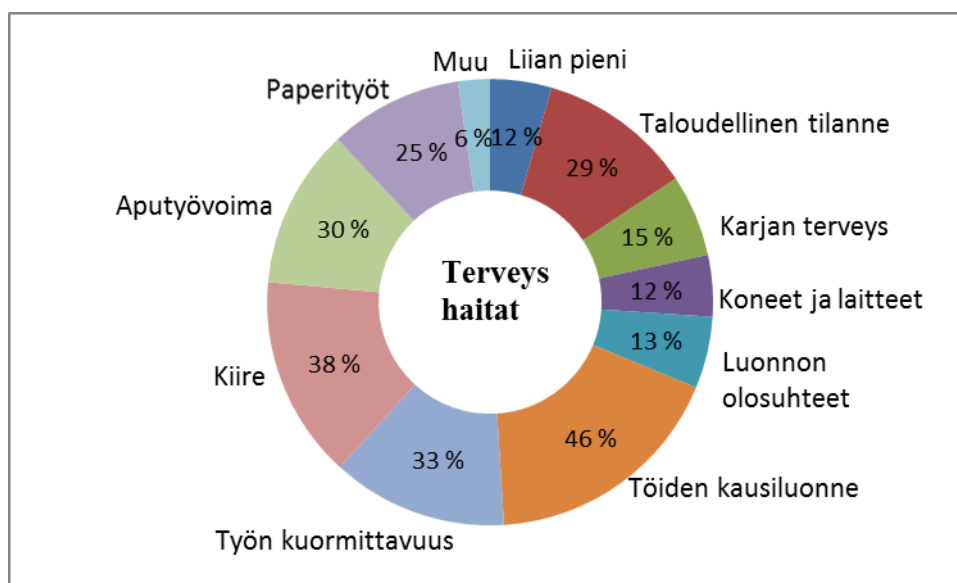
n= 141



Kuvio 11a. Haitat terveydelle ja hyvinvoinnille

Alla olevassa kuviossa 11b on 52 vastaajan ilmoittamat terveys- ja hyvinvointihaitat. Terveysten ja hyvinvoinnin haitoista esille nousi suurimpana ryhmänä töiden kausiluonteisuus 46 prosenttia (24), kiire 38 prosenttia (20), työn kuormittavuus 33 prosenttia (17), aputyövoiman huono saatavuus 30 prosenttia (16), taloudellinen tilanne 29 prosenttia (15), ja paperityöt 25 prosenttia (13). Vaihtoehtoon muu kuuluivat: työn sitovuus, oma terveys heikentynyt ja töitä seitsemänä päivänä viikossa.

n=52



Kuvio 11b. Terveys Haitat

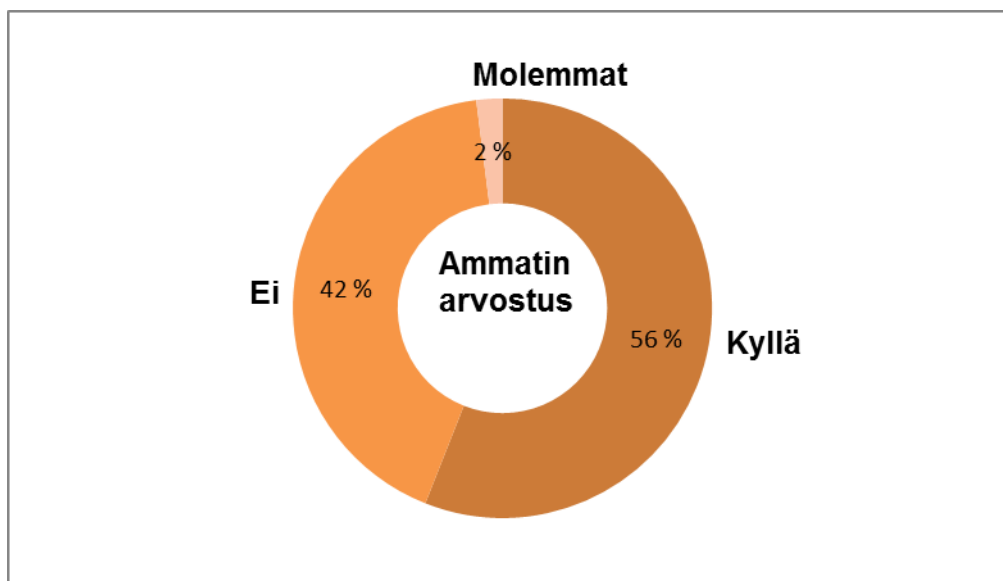
Kyselyyn vastanneista taloudellisia huolia oli 36 - 45- vuotiaiden ikäluokassa noin puolella ja 46–60 -vuotiaiden ikäluokassa 20 prosentilla. Investoinnit ovat varmaankin osaltaan rasitteena nuoremmissa ikäluokissa.

## 4.6 Ammatin arvostus ja työmotivaatio

### 4.6.1 Ammatin arvostus

Alla olevassa kuviossa 12 ovat vastaukset ammatin arvostusta koskevaan kysymykseen. Taulukossa 12 on ammatin arvostusta koskevat vastaukset. Vastaajista 56 prosenttia (28) oli sitä mieltä, että heidän ammattiaan arvostetaan.

n=50



Kuvio 12. Ammatin arvostus.

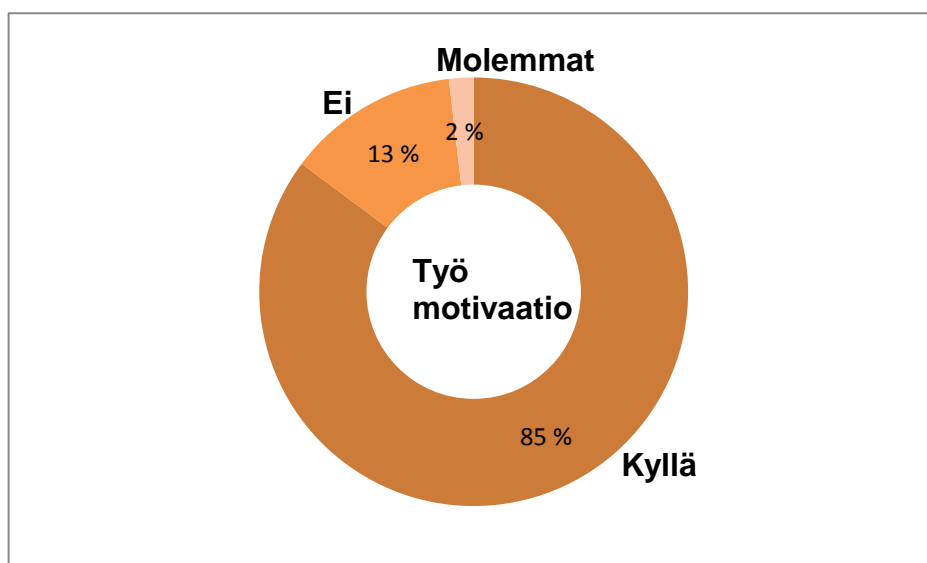
Eniten ammattia koettiin arvostettavan ikäluokassa 46–60 v ja hieman vähemmän nuoremmissa ikäluokissa. Osa vastaajista ilmoitti, että maidontuotannon arvostus on noussut viime vuosina. Osa ilmoitti, että maatalouden luullaan elävän tukien varassa eikä ymmärretä kuinka sitova ammatti on.



#### 4.6.2 Työmotivaatio

Kuvio 13 vastaa työmotivaatiota koskevaan kysymykseen. Kuviossa 13 on vastaukset, siitä miten maidontuottajan työ motivoi tekijäänsä. Työmotivaatio oli korkea kaikissa ikäluokissa. Ikäluokassa 46–60 oli kuusi maidontuottajaa, jotka eivät olleet motivoituneita työhönsä.

n= 52



Kuvio 13. Työmotivaatio

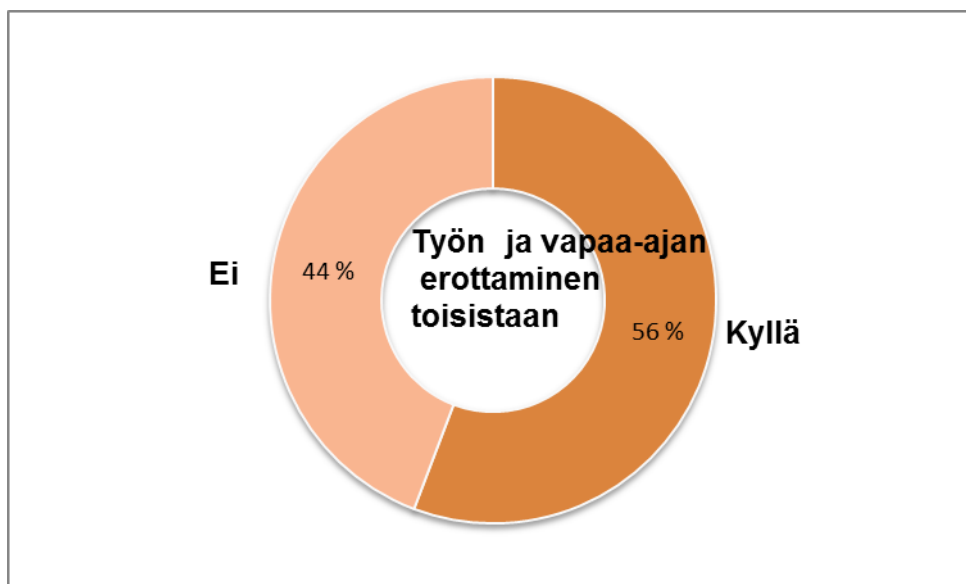
Maidontuottajat ilmoittivat seuraavia asioita, jotka motivoivat heitä työssään: oma vapaus, oma työtahti, vaihteleva työ, maidontuottaja näkee oman työnsä tulokset, osaa työn ja se tuo tyydytystä, he pitävät työstään ja perheen ja luonnon läheisyys on tärkeä. Lehmien hoidossa tuottajia motivoi: eläinten terveys, hyvä tuotos, rakkaus eläimiin, onnistumiset eläinten kanssa ja elintarvikkeiden tuotannon tärkeys.

Maidontuottajien motivaatiota laskivat jatkuvat paperityöt ja byrokratia, joita EU:hun liittyminen lisäsi. Työ on sitovaa, kiire haittaa ja palkka huono. Motivaatiota laskee myös, kun oma kunto on huono.

#### 4.7 Työn ja vapaa-ajan erottaminen toisistaan

Kuviossa 14 näkyy, miten vastaajat pystyvät erottamaan työn ja vapaa-ajan. Vähä yli puolet 56 prosenttia (29) ilmoitti pystyvänsä erottamaan työn ja vapaa-ajan toisistaan ja 44 prosenttia (23) ei pystynyt erottamaan työtä ja vapaa-aikaa toisistaan.

n=51



Kuvio 14. Työ vai vapaa-aika

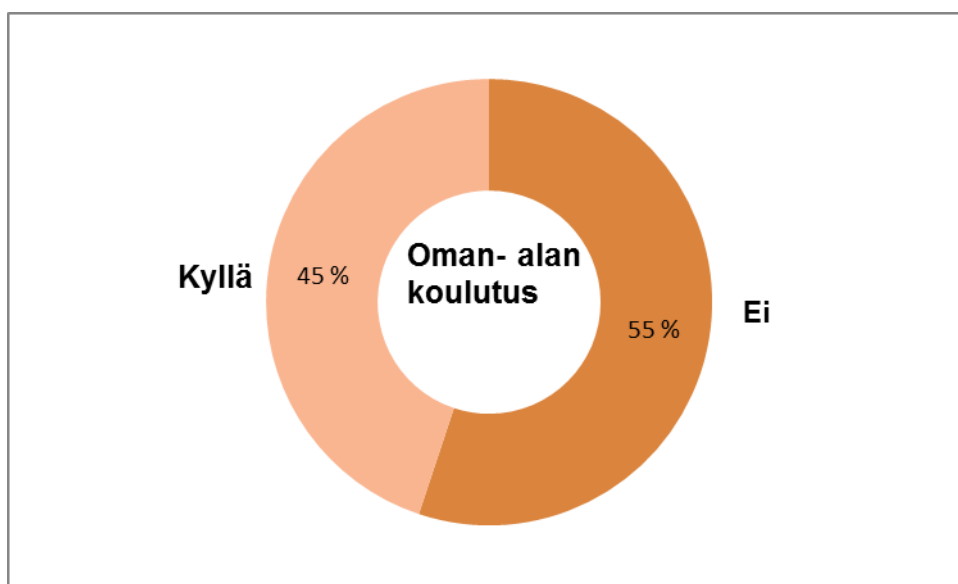
"Maidontuottajien työkykyä selvittäneessä tutkimuksessa niillä yrittäjillä, jotka kykenevät mielestään irrottautumaan henkisesti työstään riittävän usein, on hyvä työkyky." (Yliselä 2009, 30).

## 4.8 Oman alan koulutustarve ja hyvinvointia tukevat tapahtumat

### 4.8.1 Oman alan koulutustarve

Kuviossa 15 näkyvät vastaajien mielipiteet oman alan koulutustarpeesta. Noin puolet vastaajista halusi omaan alaan liittyvää koulutusta

n= 49



Kuvio 15. Oman-alan koulutustarve

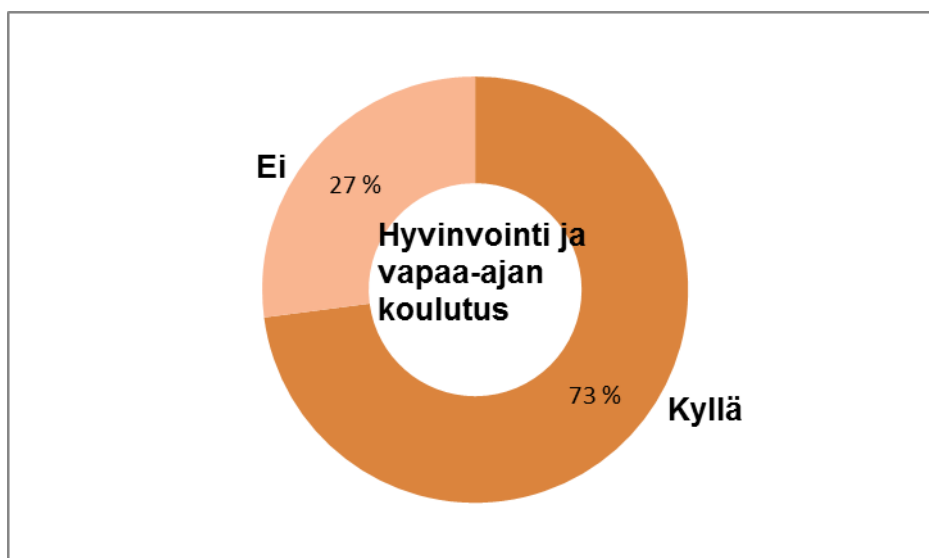
36–45- vuotiaista 36 prosenttia (4) ilmoitti, että olisi tarvetta oman alan koulutukselle ja 46–60- vuotiaista 48 prosenttia (16) halusi oman alan koulutusta. Koulutustoiveet jakautuivat siten, että jokaisella kysymyseen vastanneella oli oma toive. Kahta samanlaista toivetta ei ollut. Oman alan koulutuksia toivottiin seuraavasti: kaikki alaan liittyvä, konekoulutus, karjan jalostus, nurmen kasvu, tukikoulutus, muutokset byrokratiassa, talous- ja hyvinvointi, maa- ja karjatalousyrittäjä, biokoulutusta, osuustoiminta- ja lomittajakoulutusta.

”Osaaminen lisää työhyvinvointia, ja osaamisen ongelmat puolestaan voivat johtaa huonoksi koettuun hyvinvointiin. Ammatillinen osaaminen on voimavara, johon voidaan pohjata suunnitelmia muutostilanteessa.” (Yliselä 2009, 26)

#### 4.8.2 Hyvinvointia tukevien tapahtumien toiveet

Kuviosta 16 näkyvät vastaajien toiveet hyvinvointi- ja vapaa-ajan tapahtumista. Suurin osa vastaajista 73 prosenttia (35) oli sitä mieltä, että hyvinvoinnin ja vapaa-ajan tapahtumia tarvittaisiin.

n=48



Kuvio 16. Hyvinvointi ja vapaa-ajan tapahtumat

Kaikenikäiset toivoivat hyvinvointiin ja vapaa-aikaan liittyviä tapahtumia. Maidontuottajat toivoivat seuraavanlaisia tapahtumia teatteria, konsertteja, tapahtumia ammatissa jaksamisen aloilta, historiaa ja luontoa.

#### **4.9 Työterveyspalvelut**

Työterveyspalveluita koskevaan kysymykseen 18 tuli vaihtelevia vastauksia. Kaikki eivät vastanneet työterveyspalveluja koskevaan kysymykseen. Vastauksia tuli 28 kappaletta. Saapuneet vastaukset jakaantuivat seuraavasti: työterveyspalvelut vastaavat hyvin odotuksia (13 vastaajaa), kohtalaisesti (neljä vastaajaa), huonosti (seitsemän vastaajaa) ja yksittäisiä vastauksia kuten terveydestä pitää itse huolehtia, en ole paljoa käyttänyt palveluita, ei ole tarjottu palveluita ja parantamisen varaa olisi lääkärille pääsyssä.

## 5. JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä tutkimuksessa tuli esille, että tämänhetkisistä Lapin maidontuottajista suurin osa tulee eläköitymään 20 vuoden sisällä. Samaa osoitti Rauno Kuhan tutkimus 2011. Tämän tutkimuksen mukaan vuonna 2030 olisi maidontuottajia eläköitymisen jälkeen noin 150. Uusia tuottajia tarvittaisiin paljon ja mahdollisimman pian, jos haluamme, että maidontuotanto säilyisi Lapissa. Toinen mahdollisuus on lehmämäärän runsas lisääminen tiloilla ja robottinavetat. Tämä tarkoittaa myös navetoiden rakentamista tai laajentamista. Peltotehtaareja tulisi myös lisätä. Maidontuottajan taloudellisen tilanteen tulisi olla hyvä ja rohkeutta vaaditaan investointien tekemiseen.

Vastaajista 20 prosenttia ilmoitti terveydentilansa olevan heikentynyt. Merkittävää on, että vain 21 prosenttia ikäluokassa 46–60 ilmoitti terveytensä olevan hyvä. Koska maidontuottajien työ on ruumiillisesti raskasta, oli odotettavissa, että suurin terveysongelma liittyy tuki- ja liikuntaelimiin. Lisää koneellistamista tarvitaan. Tuki- ja liikuntaelinongelmia oli emännillä kaikissa ikäluokissa ja enemmän kuin isännillä. Ilmeisesti miesten fyysikka kestää naisia paremmin raskasta työtä. Myös mieli-alaongelmia oli emännillä enemmän kuin isännillä. Isännillä puolestaan oli enemmän unihäiriöitä ja kuulo-ongelmia kuin emännillä. Isännät käyttävät enemmän koneita. raskasta työtä. Koneista aiheutuva meteli on saattanut aiheuttaa kuulohäiriöitä. Hengitysteihin liittyviä ongelmia oli emännillä puolet enemmän kuin isännillä.

Maidontuottajien psyykkistä terveyttä kuormittivat eniten tämän tutkimuksen mukaan töiden kausiluonteisuus, työn kuormittavuus, kiire, taloudellinen tilanne, aputyövoiman huono saatavuus ja paperityöt. Töiden kausiluonteisuus ja luonnonolosuhteet ovat asioita, joihin ei voi paljoa tai ollenkaan vaikuttaa. Maidontuottajien työpäivät saattavat venyä pitkiksi kausiluonteisesti. Pitää valvoa vasikoimisia yölläkin ja huolehtia karjan hyvinvoinnista. Luonnonolosuhteet kesällä vaativat tekemään

pitkiä työpäiviä. Kesällä aputyövoiman saanti olisi tärkeää kiireen helpottamiseksi.

Jos ihmisellä on unihäiriöitä tai mielialaongelmia on psyykkinen terveys kuormittunut ja työkyky kärsii. Yhteistä vastaajille, joilla oli mielialaongelmia, oli, että heillä ei ollut aikaa harrastuksille, taloudellinen tilanne oli ongelmallinen, työ koettiin kuormittavaksi ja kiireiseksi, työpäivät venyivät heillä useimmiten yli 12 tunnin pituisiksi ja yönien pituus oli useimmilla alle kuusi tuntia.

Kysyttäessä loman pituudesta vastaajista 80 prosenttia ilmoitti pitävänsä vähintään 24 päivää vuodessa. Ainoastaan yksi vastaaja ilmoitti, ettei pitänyt lomaa ollenkaan.

Positiivista on, että suuri osa vastaajista jaksoi huolehtia terveydestään ja hyvinvoinnistaan syömällä terveellisesti ja harrastamalla liikuntalajeja ja luonnossa liikkumista sekä hyötyliikuntaa.

Harrastuksia oli vastaajilla paljon. Katsotaan televisiota, mutta myös muita harrastuksia oli kuten lukeminen, käsityöt, kyläyhteisön toimintaan osallistuminen, tietokoneen käyttö, puutarhanhoito ja liikunta. Ainoastaan kuusi prosenttia ilmoitti, ettei ole aikaa harrastuksille.

Tilan ulkopuolella tapahtuvat liikunta- ja muut harrastukset ovat hyväksi kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. On myös tärkeä kommunikoida toisten ihmisten kanssa. Työn ja vapaa-ajan erottaminen on hyvinvointia lisäävä voimavara. Harrastuspaikka saattaa olla kaukana kotoa, koska välimatkat Lapissa ovat pitkät. Aktiivisia maidontuottajia tarvitaan huolehtimaan kylistä ja niissä asuvista ihmisistä ja tulevaisuudessa varmaan vielä enemmän, että kylät pysyvät toimivina.

On ilahduttavaa, että vastaajien mielestä maidontuottajia arvostetaan nykyään enemmän. Oman ammatin arvostus on lähtökohta hyvinvoinnille. Työmotivaatio maidontuottajilla on erittäin hyvä. Vaihteleva työ tuo tyydytystä. He pitävät työstään, perhe ja luonto ovat lähellä ja onnistumiset eläinten kanssa ovat tärkeitä. Maidontuotantoa tuetaan niin Suomessa kuin koko EU:n alueella. Tukemisella turvataan kohtuulliset kulluttajahinnat, turvataan tuotanto ja pidetään maaseutu asuttuna.

Oman- alan koulutuksia ja hyvinvoinnin ja vapaa-ajankoulutuksia kaivattiin myös. Vastaajilla oli erilaisia vapaa-ajan ja koulutustoiveita. Oman alan koulutukset kiinnostivat eniten 46–60 -vuotiaita. Mahdollisesti nuoremmat ikäluokat ovat hankkineet oman-alan koulutusta. Kiinnostus hyvinvointia tukeville vapaa-ajan tapahtumille oli suurta kaikissa ikäluokissa. Tällaiset tapahtumat lisäisivät sosiaalista yhteenkuuluvuutta ja oman alan arvostusta. Yhteistoimintaa tarvittaisiin alan koulujen, kuntien ja eri maatalousorganisaatioiden välillä, jotta tapahtumia voitaisiin järjestää. Tässä asiassa heitän pallon eteenpäin maidontuottajien yhteisten hyvinvointitapahtumien mahdollisille järjestäjille.

Työterveyspalveluihin eivät kaikki olleet tyytyväisiä. Koska kysely koski koko Lappia saattaa olla vaihtelevuutta työterveyspalveluiden saatavuudessa ja toimivuudessa. Lapin ELY- keskuksen alueella työterveyshuoltoon kuulumisen vaihtelee paikkakunnittain, esim. Tervolassa työterveyshuoltoon kuuluu maaseutuyrittäjistä 70 prosenttia ja Rovaniemellä 34 prosenttia. (Maa- ja metsätalousministeriön tietopalvelukeskus 2013). Työterveyspalveluissa on kehittämisen varaa.

Vastauksia palautettiin 59,8 prosenttia ja alue oli koko Lapin ELY- keskuksen kaikki paikkakunnat. Koska vastauksia tuli niin paljon, voi tulokista vetää luotettavia johtopäätöksiä. En kylläkään tiedä mistä päin Lappia vastaukset tulivat eli puuttuuko vastauksia kokonaan jostain osasta Lappia. Tietysti isompi tutkimusaineisto olisi aina parempi.



Maidontuottajien hyvinvoinnista ei ole tehty vastaavaa tutkimusta, joten tästä saatu tieto on arvokasta. Maaseutuyrittäjien hyvinvoinnista on olemassa tutkimuksia, joiden tulokset ovat samansuuntaisia kuin tässä tutkimuksessa. Luonnonolosuhteet ja tilojen koot ovat sen verran erilaisia täällä Lapissa kuin Etelä-Suomessa, että tutkimustulokset eivät olisi vertailukelpoisia, jos kysely koskisi koko Suomen maidontuottajia. Hyvinvointikyselyn voisi tietenkin tehdä myös Lapin toiselle suurelle luontoelinkeinon harjoittajaryhmälle eli poroisännille.

Itselle kiinnostavimpia vastauksia olivat maidontuottajien harrastusten suuri määrä ja terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtiminen, korkea työmotivaatio eli varsin virkeitä maidontuottajia Lapissa. Hyvin harva vastaaja oli negatiivisella mielellä. Kunnioitan entistä enemmän maidontuottajien raskasta työtä tehtyäni tämän tutkimuksen. Haluan esittää kiitokset kaikille vastaajille. Itselleni tämä työ on ollut antoisa ja olin innoissani vastausten määrästä ja positiivisesta suhtautumisesta kyselyyni. Kyselylomake perustui teoriaosuuteen, jota varten tutustuin laajasti hyvinvointia ja maidontuottajia käsittelevään kirjallisuuteen ja tutkimuksiin. Kyselylomakkeessa olisin voinut tiedustella lypsykarjan määrää eikä peltoalaa. Vinkkejä tulosten käsittelemiseen sain MTK- Lapin toiminnanjohtajalta Kaija Kinnuselta.

Tänään puhutaan paljon lähiruoasta ja lähellä tuotettujen elintarvikkeiden kysyntä kasvaa. Maitotuotteita tarvitaan ja tarve ei tule loppumaan. Tilanne maidontuotannon osalta Lapissa tulevaisuudessa näyttää ikävä kyllä heikolta. Maidontuottajien määrä tulee vähenemään vuosi vuodelta ja tiloja tullaan lopettamaan ja maidontuotanto laskee vaikka tuotantotilojen koko kasvaisi. Monella nykyisellä tilalla on taloudellisia huolia ja ne koskevat varsinkin nuorempia ikäluokkia.

## LÄHTEET

Castrén, H. 1997. Kotieläinten käyttäytyminen ja hyvinvointi. Pieksämäki: Raamattutalo.

Hakanen, J. 2005. Työnuupumuksesta työn imuun: työhyvinvointitutkimuksen ytimessä ja reuna-alueilla. Yliopistopaino: Tampere.

Hakanen, J. Ahola, K. Härmä, M. Kukkonen, R. Sallinen, M. 2009. Voiman lähteet Työn voimavarojen ABC. Helsinki: painotalo tt-urex.

Hämeenaho, P. - Kattilakoski, M. - Kilpeläinen, A. - Peltomäki, . 2012. Yhteisöllisyydellä hyvinvointia ja palveluja maaseudulle. Maaseutupolitiikan yhteisöryhmän julkaisu 1/2012. Yliopistopaino Oy Juvenes Print: Tampere

Kettunen, H. 2008. Lasten kokema hyvinvointi porilaisissa peruskouluissa, Progradu-tutkielma. Erityispedagogiikan laitos: Jyväskylän yliopisto.

Kivinen, P. 2004. Maaseutuyrittäjän työhyvinvointi ulottuu tilan ulkopuolellekin: Työterveyttä maatiloille, 21–23.

Kivinen, P. - Talola, S. 2005. Ihmisiä maatilan arjessa, Kehityssuunnitelmia etsimässä. Pirkanmaan ammattikorkeakoulu: Tampere.

Kuha, R. 2011. MTT: Raportti 25. Lapin maaseudun tulevaisuuden avaimet.

Kähkönen, R. - Paloranta, H. - Peura, A. 2010. Maaseutuyrittäjien työolosuhteet Lapin Läänissä Opinnäytetyö. Kemi-Tornion ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala.

Lapin Kansa 2013: Puolet viljelijöistä liittynyt Lapissa työterveyden huoltoon. 3.10.2013, A14.

Lapin Kansa 2013: Maito taipuu moneksi tuotteeksi. 15.2.2013, A11.

Leskinen, T. – Hult, H-M. 2010. Kokonaisvaltainen hyvinvointi. Helsinki: Tammi

Luusua,H.2010. Maaseutuyrittäjien työhyvinvointia ja työterveyden edistäminen Lapin Läänissä Maaseutuyrittäjien hyvinvointi –hankkeen ( MAAHY) selvitys Opinnäytetyö. Kemi-Tornion ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala.

Manka,M-L.Mäkelä-Pusa,P.-Terävä,K.2011. Yrittäjien työhyvinvointi, työkyky ja kuntoutus. Selvitysraportti pienyrittäjien ja maatalousyrittäjien työkyvystä, hyvinvoinnista, työkyvyntuen ja kuntoutuksen tarpeesta. Tampere: Tammerprint,22.

Moisio,P.- Karvonen,S.-Simpura,J.-Heikkilä.2008. Suomalaisten hyvinvointi. Sosiaali- ja terveysalan kehittämiskeskus. Helsinki : Vammalan kirjapaino.

Mälkiä ,P.1999. Tuotantoeläinten hyvinvointi. Tietoa tuottamaan 81. Kokemäki: Satakunnan painotuote Oy.

Ojanen, M. 2009. Hyvinvoinnin käsikirja. Helsinki: Kirjapaja.

Pohjola, A.-Särkelä,R.2011.Sosiaalisesti kestävä kehitys.Vaasa:Fram.

Rauramo, P. 2008. Työhyvinvoinnin portaat. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Rikkonen, P.- Harmoinen, T.- Teräväinen, H. 2008. Maatilayrityksen menestystekijät. Tietoa tuottamaan 123. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Sihvola, J.2004. Maailmankansalaisen etiikka. Otavan Kirjapaino OY: Keuruu

Sormunen, U. 2011.Hyvinvoinnin filosofia: ajatuksia hyvinvointitulkinnoista,merkitysrakenteista ja eettisistä perusteista. Helsinki:Books on Demand, cop

Sosiaali- ja Terveysministeriö.2013. Työryhmän raportti STM013:00/2012.Helsinki.

Tike: Maa- ja metsätalousministeriön tietopalvelukeskus  
2012.Maatalouden rakennetutkimus, Maatalouslaskenta 2010. Osoitteessa <http://www.maataloustilastot.fi/maatalouden-rakennetutkimus>.08.03.2012

Työterveyslaitos 2012. Fyysiset kuormitustekijät. Osoitteessa [http://www.ttl.fi/fi/toimialat/maatalous/tyoolot\\_ja\\_terveys/fyysiset\\_kuormitustekijat/sivut/default.aspx](http://www.ttl.fi/fi/toimialat/maatalous/tyoolot_ja_terveys/fyysiset_kuormitustekijat/sivut/default.aspx). 14.05.2012.

Työterveyslaitos 2011. HAASTE- hanke. Maatalousyrittäjien työterveyshuollon sisällön ja kattavuuden kehittäminen. Kuopio: Kopijyvä, 39.

Valros, A.-Helin, J.- Teräväinen, H. Proagria 2005. Hyvinvoiva tuotantoeläin. Tieto tuottamaan 109. Keuruu: Otava kirjapaino Oy.

Yle perämeri 2012. Maitotilojen määrä romahtanut Lapissa. Osoitteessa [http://yle.fi/uutiset/maitotilojen\\_maara\\_romahtanut\\_lapissa/5065140](http://yle.fi/uutiset/maitotilojen_maara_romahtanut_lapissa/5065140). 9.6.2012.

Yliselä ,P. 2009. Maatilayrittäjän hyvinvointi. Tieto tuottamaan 129. Porvoo: WS Bookwell



Hei!

Opiskelen Rovaniemen ammattikorkeakoulussa (RAMK) agrologiksi. Teen opinnäytetyön maitotilojen emäntien ja isäntien hyvinvoinnista Lapissa. Liitteenä on kyselylomake ja palautuskuori. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti ja kenenkään henkilötietoja ei tule vastauksista esille.

Etukäteen yhteistyöstä kiittäen

*Riikka Tuuliainen*

Riikka Tuuliainen  
Maaseutuelinkeinojen koulutusohjelma  
Rovaniemen ammattikorkeakoulu  
riikka.tuuliainen@edu.ramk.fi

## Kyselylomake

### Maitotilojen emäntien ja isäntien hyvinvointi Lapissa 2013

Rastita sopiva/sopivat vastausvaihtoehdot.

Vastaaja: Emäntä ☐ Isäntä ☐

1. Onko tilalla töissä sekä emäntä ☐ että isäntä ☐  
Ulkopuolisen työvoiman määrä \_\_ henkilöä

2. Tilan koko alle 10 ha ☐, 10–20 ha ☐, yli 20 ha ☐

3. Ikäsi:

alle 35v ☐ 36-45v ☐ 46-60 v ☐ yli 61v ☐

4. Kuulutko työterveyshuollon piiriin: kyllä ☐, ei ☐

5. Koen, että terveyteni/hyvinvointini on

hyvä	<input type="checkbox"/>
kohtalainen	<input type="checkbox"/>
heikentynyt	<input type="checkbox"/>

## 6. Jos Sinulla on ongelmia terveytesi kanssa, niin ne liittyvät

1. tuki- ja liikuntaelimiin	
2. hengityselimiin	
3. sydämen ja verisuonten toimintaan	
4. diabetekseen	
5. reumaan	
6. näköön	
7. kuuloon	
8. unihäiriöihin	
9. mielialaan	
10. muuhun, mihin	

## 7. Työaika päivässä keskimäärin

alle 8 h	
8 – 12 h	
yli 12 h	

Tästä työajasta kuluu: maidon tuottamiseen liittyviin töihin \_\_ tuntia

muihin tilan töihin\_\_ tuntia

paperitöihin\_\_ tuntia

## 8. Unen määrä

alle 6h	
6 – 8 h	
yli 8 h	

## 9. Loman pituus \_\_\_\_ päivää vuodessa

## 10. Miten ylläpidät terveyttäsi ja hyvinvointiasi?

1. syömällä terveellisesti	
2. lenkkeilemällä	
3. hiihtämällä	
4. pelaamalla joukkuepelejä	
5. uimalla	
6. tanssimalla	
7. harrastan metsästystä	
8. harrastan kalastusta	
9. harrastan marjastusta	
10. liikun luonnossa	
11.mitä muuta	



## 11. Harrastukset

lukeminen	
kirjoittaminen	
käsityöt , puutyöt	
maalaaminen	
tv:n katsominen	
osallistuminen politiikkaan	
osallistuminen kyläyhteisön toimintaan	
puutarhanhoito	
tietokoneen käyttö	
kansalaisopisto	
Martat	
muu ,mikä?	
ei ole aikaa harrastuksille	

12. Mistä aiheutuu eniten haittaa terveydellesi ja hyvinvoinnillesi  
Rastita enintään kolme vaihtoehtoa.

1. tilan koko: a) liian pieni	
b) liian iso	
2. tuotannon määrä	
3. markkinointi	
4. taloudellinen tilanne	
5. karjan terveys	
6. koneet ja laitteet	
7. luonnonolosuhteiden vaikutus satoon	
8. töiden kausiluonteisuus	
9. työn kuormittavuus	
10. kiire	
11. avun saannin hankaluus asiantuntijalta / neuvojalta	
12. aputyövoiman huono saatavuus	
13. paperityöt	
14.muu, mikä?	

13. Arvostetaanko mielestäsi ammattiasi?

kyllä	
ei	

Perustelut:

14. Oletko motivoitunut työhösi?

kyllä	
ei	

Mikä motivoi työhön/ei motivoi?

15. Pystytkö erottamaan työn ja vapaa-ajan toisistaan?

kyllä	
ei	

16. Onko mielestäsi tarvetta oman alan koulutukselle?

kyllä	
ei	

Jos vastasit kyllä, minkälaiselle koulutukselle?

17. Onko mielestäsi tarvetta hyvinvointia tukeville vapaa-ajan tapahtumille?

kyllä	
ei	

18. Miten työterveyspalvelut vastaavat odotuksiasi?

Paljon kiitoksia vaivannäöstäsi!